4/2010

Lust auf Genuss magazin

NEU
EXTRA-TEIL
Genuss + style
TRENDS
TIPPS, TOP-ADRESSEN

RUND UMS BROT

BROT BACKEN LEICHT GEMACHT: Von Baguette bis Roggenbrot

KLEIN & FEIN: Safran-Brötchen und Grissini

INTERNATIONAL: Crostini, Sandwich, Burger & Co.



Ab jetzt 8 Seiten mehr!

Mehr Geschichten, mehr Infos, mehr Genuss

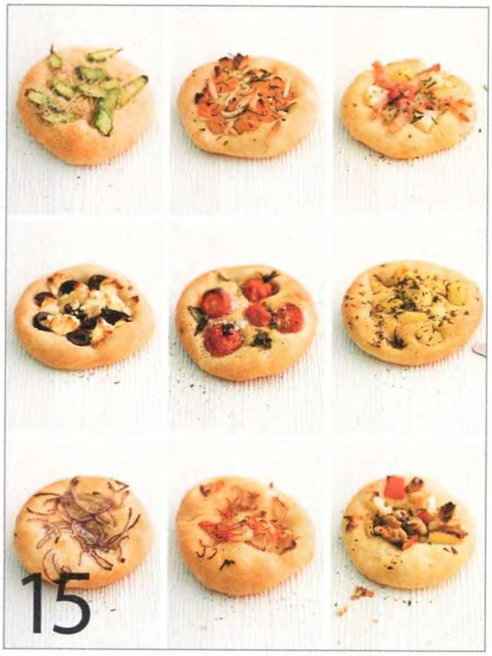
Spitzenkoch vom Kap • Weine aus Top-Lagen • Promis am Herd • Landfrauen im Backhaus

Deutschland: € 3,80 Österreich, Spanien, Frankreich, BENELUX: € 4,30 - Griechenland: € 5,40 - Schweiz: sfr 7,50



Titelrezept: knuspriges Roggenbrot mit Sauerteig, Seite 22

Der schnelle Blick









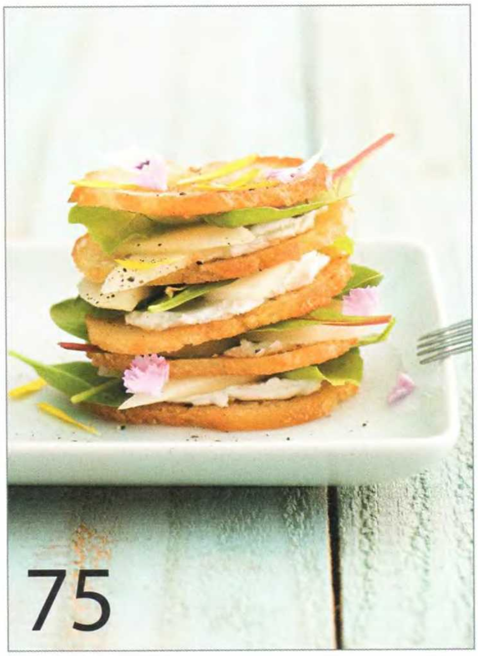
Brot backen und Rezepte mit Brot

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

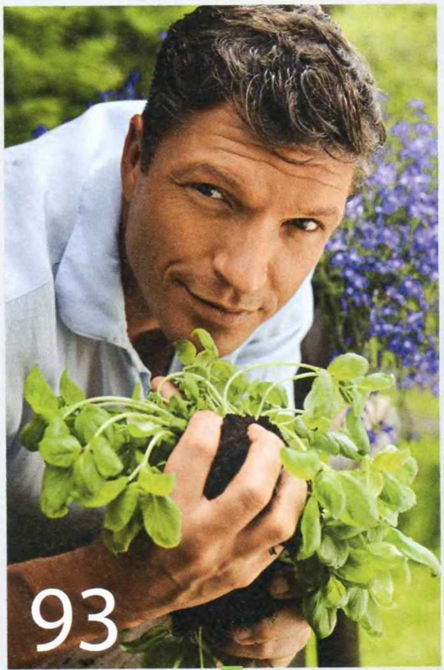
auf alle Themen



42



75



93

Feines zum Lesen



26

Was backen zu Hause leichter macht: Handmixer, Backautomaten & Co.

Außerdem

Genuss + style

Brot backen

Was glücklich und zufrieden macht

Man glaubt es kaum, wie wenig man für ein gutes Brot braucht: Wasser, Mehl, Salz und Hefe. Daran hat sich seit Tausenden von Jahren nichts geändert. Hauptsache, man ist mit Laib und Seele dabei



Wer kann da widerstehen: Wenn es behaglich duftet und frisch gebackenes Brot aus dem Ofen kommt? Wenn es noch warm und die Kruste so unwiderstehlich ist, dass man sofort hineinbeißen möchte? Und wenn dann die erste Scheibe heruntergeschnitten und mit Butter bestrichen ist: die weiche Krume und der knusprige Rand... welch unvergleichlicher Genuss!

Zu selten nur noch erfreut man sich dieses kulinarischen Erlebnisses. Nicht zuletzt, weil Brot heute oft schon fertig abgepackt aus dem Vorrat kommt. Die gute alte Tradition, Brot selber zu backen, ist darüber in Vergessenheit geraten. Die Sehnsucht aber nach dem Ursprünglichen, Naturbelassenen ist auch im Zeitalter der Convenience-Produkte geblieben.

Lange war Brot als Dickmacher verschrien. Eine Behauptung, die inzwischen aber widerlegt ist: Abgesehen vom niedrigen Kaloriengehalt (ca. 220 kcal pro 100 g) ist Brot außerdem noch gesund: Vier Scheiben liefern rund ein Drittel unseres täglichen Eiweiß-, Energie- und Magnesiumbedarfs, je nach Mehl (vollkörnig oder weiß), ein bis zwei Drittel der benötigten Ballaststoffmenge, fast eine halbe Tagesration an Stärke und Eisen und gut ein Fünftel der täglich gebrauchten Vitamine B_1 und B_6. So viel Gesundheit und Genuss kann man sich beim Brotbacken schaffen. Dabei wünschen wir Ihnen viel Freude mit den Rezepten in diesem Heft.

Fladenbrote, die es krachen lassen



Mit diesen Handgriffen gelingt das Brot-Rezept von Seite 20 perfekt: 1 Die abgemessenen Zutaten bereitstellen (damit man nachher nicht mit mehligen Händen in der Küche unterwegs ist). Mehl in die Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken, Wasser in die Mulde gießen. **2 Mischen:** Salz übers Mehl streuen. Dann mit der Hand das Mehl vom äußeren Rand nach innen mit dem Wasser vermischen, zu einem kompakten Teig verarbeiten. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Das Bemehlen ist nötig, weil die Teigmasse meist noch klebrig ist. **3 Teig kneten:** Mit

am ältesten Rezept der Welt hat sich bis heute nichts geändert. Wasser, Mehl und Salz – mehr braucht es nicht. Dann greifen auch wir gerne zu, wenn die dünnen Scheiben knusprig aus dem Ofen kommen. Wie unsere Vorfahren vor 4000 Jahren



Würzige Fladen
Für Kenner echte Kracher zu Bier und Wein. Rezept auf Seite 20

dem Handballen den Teig ca. 5 Minuten kräftig durchwalken, bis er glatt und geschmeidig ist. Teig wieder in die gesäuberte, nun leicht eingeölte Schüssel geben (damit der Teig sich später gut löst) und zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Anschließend tischtennisballgroße Teigbällchen daraus formen. **4 Fladen herstellen:** Bällchen mit der Küchenrolle flach rollen und auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Fladen mit Olivenöl bestreichen (verleiht Farbe, Glanz und Geschmack), nach Belieben würzen und wie im Rezept auf Seite 20 angegeben backen.

Mit Hefe kommt Lockerheit ins Spiel…



Mit diesen Handgriffen gelingt das Brot-Rezept von Seite 20 perfekt: 1 Die abgemessenen Zutaten bereitstellen und Hefe vorbereiten: Hefe, Wasser, Olivenöl, Honig nach Rezept in eine Schüssel geben. Mit dem Schneebesen alles so lange verrühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat. **2 Mischen:** Mehl in eine große Schüssel geben, mit den Fingern eine Mulde hineindrücken, Salz zufügen und die Hefe-Mischung heineingießen. Mit der Hand Mehl nach und nach vom äußeren Rand nach innen mit der Flüssigkeit vermischen. **3 Teig kneten:** Mehl und Flüssigkeit zu einem kompakten Teig verarbeiten und

. . . Und weil Südländer besonders locker sind, zeigen wir, wie bei einem berühmten Italiener der Teig aufgeht: bei Focaccia. Unter Hefebroten eins der würzigsten



Focaccia
Locker, lecker, aromatisch. Ideal zu Antipasti, Salat oder für herzhafte Beläge. Rezept auf Seite 20

auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Die Teigmasse mit dem Handballen etwa 5 Minuten kräftig durchwalken, bis sie nicht mehr klebt und glatt und geschmeidig ist. Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und zugedeckt 45 Minuten bei Zimmertemperatur zur doppelten Größe aufgehen lassen. Teig aus der Schüssel nehmen, vierteln, jeweils flach drücken. **4 Focaccia herstellen:** Die Viertel zu Fladen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zugedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen. Fladen mit den Fingerspitzen eindrücken, mit Olivenöl bestreichen, mit Meersalz bestreuen und wie im Rezept auf Seite 20 angegeben backen.

Neun kleine Italiener zum Anbeißen...



Focaccia mit Kirschtomaten Rot sieht der Genießer hier gern. Als herzhaftes Fingerfood oder Entree bei rustikalen Menüs

Allle Rezepte auf den Seiten 20, 21 und 22



Focaccia mit Spargel und Parmesan
Klein, aber groß im Geschmack



Focaccia mit Aprikosen, Mandeln&Rosmarin
Lässt nichts aus und kommt trotzdem an



Focaccia mit Birne, Speck und Rosmarin
Herzhaft, mit fruchtiger Süße



Focaccia mit Oliven & Schafskäse Kleiner Italiener, zu dem griechischer Wein passt

. . . Und wie man es aus dem Urlaub kennt, lassen sie nichts unversucht, um in bester Erinnerung zu bleiben. Mal herzhaft, mal mild, mal süß, mal scharf treffen sie jeden Geschmack. Ganz sicher auch den Ihrer Gäste



Focaccia mit Oregano-Kartoffeln
Macht satt und zufrieden



Focaccia mit roter Zwiebel Ganz einfach, aber einfach gut



Focaccia mit Ingwer und Chili Von allen am schärfsten. Scharf drauf?



Focaccia mit Apfel, Walnuss & Majoran
Raffiniert, mit allem drum und drauf

Sauerteig gibt Kraft und Kruste



Mit diesen Handgriffen gelingt das Grundrezept von Seite 22 perfekt: 1. Abgemessene Zutaten laut Rezept bereitstellen. und Hefemischung vorbereiten: Hefe in eine Schüssel bröckeln. Wasser, Sauerteig und Ahornsirup zufügen, alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. **2. Mischen:** In eine zweite Schüssel Mehl geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Salz auf den Mehlrand streuen, Hefe-Sauerteig-Mischung in die Mulde gießen und nach und nach das Mehl vom Rand her mit der Flüssigkeit vermischen.

typisch für feinporiges Sauerteigbrot: Unter kräftiger Kruste bleibt es innen fest und saftig. Und schmeckt, das weiß der Bäcker, auch nach einer Woche noch lecker



Roggenbrot
Gebacken nach dem Grundrezept ein echter Grund zum Strahlen! Wie vom Profi-Bäcker, nur selbst gemacht. Rezept auf Seite 22

3. Teig kneten: Masse zu einem kompakten Teig verarbeiten, auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Mit dem Handballen 5 Minuten kräftig durchwalken, bis er glatt und geschmeidig ist. Teig in eine mit Mehl ausgestreute Schüssel geben, zugedeckt bei Zimmertemperatur in 1 ½ Stunden zur doppelten Größe aufgehen lassen. **4 Laibe herstellen:** Teig vierteln, zu je einem runden Laib formen. Auf Backbleche mit Backpapier legen, mit Mehl bestäuben. Noch mal ruhen lassen und wie im Rezept auf Seite 22 beschrieben backen.







Sonnen-blumenbrot (Bild oben links) Kerniger „Saftprotz“ aus Weizen und Roggen. Rezept auf Seite 22

Kartoffel-Malz-Brot (Bild links) Dazu Grieben-schmalz oder Käse. Mehr braucht's nicht, um sich rundum wohlzufühlen. Außer einem Bier vielleicht noch… Rezept auf Seite 24

Möhren-Walnuss-Brot (Bild oben) Samstags gebacken und der Sonntag ist gerettet! Da fängt gute Laune schon beim Frühstück an. Rezept auf Seite 24

Hier tut der Laib der Seele gut…

Vier herzhafte Beispiele, warum man sich die Butter nicht vom Brot nehmen lassen sollte. Denn damit schmeckt am besten, was duftend aus dem Ofen kommt: Sauerteig, zu Brot und Baguette gebacken



Sauerteig-Baguette Egal, ob mit Käse oder Wurst, zu Suppe oder Eintopf: merci und bon appétit! Rezept auf Seite 24

FLADENBROT UND FOCACCIA



1 Fladenbrote

Bild auf Seite 11

Zutaten für ca. 50 kleine Fladen

800 g Mehl (Type 550) und
Mehl zum Arbeiten
1 EL Salz
ca. 6 EL Olivenöl, Meersalz
Kümmelsamen nach Belieben

1. Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine tiefe Mulde drücken. 500 ml lauwarmes Wasser in die Mulde gießen, Salz auf den Mehlrand streuen. Langsam nach und nach das Mehl vom Rand mit der Flüssigkeit verrühren. Den sich bildenden Teig zuerst in der Schüssel zu einem kompakten Teig verarbeiten, diesen dann auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und ca. 5 Minuten kräftig durchkneten. Danach sollte der Teig glatt und geschmeidig sein und nicht mehr an den Händen kleben bleiben. Sonst noch etwas Mehl zugeben.

2. Teig in eine mit etwas Olivenöl ausgepinselte Schüssel geben und zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

3. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und in ca. 50 kleine Kugeln teilen. Diese mit einem Rollholz zu dünnen Fladen ausrollen und nebeneinander auf mit Backpapier belegte Backbleche legen.

4. Teigfladen gleichmäßig mit Olivenöl bestreichen, mit Meersalz und nach Belieben etwas Kümmel bestreuen. Brote im Ofen in 10-12 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück: 60 kcal/260 kJ
11 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 1 g Fett

TIPP ZUM TEIGKNETEN

Selbstverständlich kann man den Teig auch mithilfe einer Knetmaschine oder mit den Knethaken eines Handrührgerätes herstellen. Dies ist sicher weniger mühsam. Gut, wenn es sich um ein leistungsfähiges Fabrikat handelt, das den zähen Teig einige Minuten kräftig durcharbeiten kann.



2 Focaccia (Grundrezept)

Bild auf Seite 13

Zutaten für 4 Stück

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS CA. 80 MINUTEN RUHEN
1 Würfel frische Hefe (42 g)
100 ml Olivenöl und ca. 6 EL
Olivenöl zum Beträufeln
3 EL Honig
1 kg Weizenmehl (Type 550)
und Mehl zum Arbeiten
3 TL Salz
grobes Meersalz zum Bestreuen

1. Frische Hefe in eine Schüssel bröckeln, dann 600 ml lauwarmes Wasser, 100 ml Olivenöl und Honig zufügen und alles miteinander gründlich verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

2. Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine tiefe Mulde drücken. Salz auf den Mehlrand streuen. Hefe-Wasser-Mischung in die Mulde gießen und langsam nach und nach das Mehl vom Rand mit der Flüssigkeit verrühren. Den sich bildenden Teig zuerst in der Schüssel zu einem kompakten Teig verarbeiten, diesen dann auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und ca. 5 Minuten kräftig durchkneten. Danach sollte der Teig glatt und geschmeidig sein und nicht mehr an den Händen kleben. Sonst noch etwas Mehl zugeben.

3. Teig in eine mit etwas Olivenöl ausgepinselte Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

4. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben, vierteln und mit bemehlten Händen zu flachen Fladen drücken. Diese auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Erneut zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

5. Teigfladen mit den Fingern eindrücken und großzügig mit Olivenöl beträufeln. Focacce mit Meersalz bestreuen und im heißen Ofen in 12-15 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück: 290 kcal/1220 kJ
42 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 11 g Fett



3 Focaccia mit Kirschtomaten

Bild auf Seite 14

Zutaten für 8 kleine Fladen

1 Focaccia-Teig (siehe Grundrezept links)
ca. 24 reife Kirschtomaten
4 Basilikumzweige
ca. 6 EL Olivenöl
1 EL Zucker
Pfeffer, grobes Meersalz

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Dann den Teig zu 8 kleinen Fladen formen und diese zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder evtl. ganz lassen. Vom Basilikum die Blättchen ab- und etwas kleiner zupfen.

3. Tomaten und Basilikum auf den Fladen verteilen, hineindrücken. Öl darüber träufeln, mit Zucker, Pfeffer und Meersalz bestreuen. Die Focacce im Ofen in 8-10 Minuten knusprig backen.

Pro Stück: 225 kcal/950 kJ
25 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 13 g Fett

Tipp: Statt 8 kleiner Focacce können Sie natürlich auch 4 große backen (die brauchen dann 12-15 Minuten im Ofen).



4 Focaccia mit Spargel und Parmesan

Bild auf Seite 15, oben links

Zutaten für 8 kleine Fladen

1 Focaccia-Teig (siehe Grundrezept links)
8 Stangen grüner Spargel
ca. 4 EL Walnussöl
grobes Meersalz zum
Bestreuen, 100 g Parmesan

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Dann den Teig zu 8 kleinen Fladen formen und diese zugedeckt erneut ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen grünen Spargel waschen, Enden wegschneiden. Spargel in dünne, schräge Scheiben schneiden.

3. Spargelscheiben auf den Fladen verteilen und hineindrücken. Mit Walnussöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Großzügig den Parmesan darüber reiben.

4. Focacce im Ofen 8-10 Minuten backen.

Pro Stück: 250 kcal/1050 kJ
23 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 14 g Fett

Tipp: siehe auch Rezept 3



5 Focaccia mit Aprikosen, Mandeln & Rosmarin

Bild auf Seite 15, oben Mitte

Zutaten für 8 kleine Fladen

1 Focaccia-Teig (siehe Grundrezept auf Seite 20)
150 g getrocknete Aprikosen
2 Rosmarinzweige
100 g Mandelstifte
ca. 6 EL Olivenöl
Pfeffer, grobes Meersalz

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten, zu 8 kleinen Fladen formen und diese zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Aprikosen würfeln. Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und fein hacken.

3. Gewürfelte Aprikosen und Mandeln auf den Fladen verteilen, hineindrücken. Mit Rosmarin bestreuen, Olivenöl darüber träufeln und mit Pfeffer und Meersalz bestreuen. Focacce im Ofen 8-10 Minuten backen.

Pro Stück: 330 kcal/1390 kJ
33 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 19 g Fett

Tipp: siehe auch Rezept 3



6 Focaccia mit Birne, Speck und Rosmarin

Bild auf Seite 15, oben rechts

Zutaten für 8 kleine Fladen

1 Focaccia-Teig (siehe Grundrezept auf Seite 20)
2-3 reife Birnen
150 g Speck
2 Rosmarinzweige
ca. 6 EL Olivenöl, Pfeffer grobes Meersalz zum Bestreuen

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und zu 8 kleinen Fladen formen. Diese zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden. Rosmarinnadeln hacken.

3. Birnen und Speck auf den Fladen verteilen und hineindrücken. Mit Rosmarin bestreuen, Öl darüber träufeln, mit Pfeffer und Meersalz bestreuen.

4. Focacce im Ofen 8-10 Minuten backen.

Pro Stück: 385 kcal/1620 kJ
29 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 28 g Fett

Tipp: siehe auch Rezept 3



7 Focaccia mit Oliven & Schafskäse

Bild auf Seite 15, Mitte links

Zutaten für 8 kleine Fladen

1 Focaccia-Teig (siehe Grundrezept auf Seite 20)
100 g Schafskäse (Feta)
100 g schwarze Oliven (entsteint), ca. 6 EL Olivenöl
Pfeffer, grobes Meersalz zum Bestreuen

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten, zu 8 kleinen Fladen formen und diese zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Käse trockentupfen und zerbröckeln. Oliven in Scheiben schneiden, mit dem Käse auf den Fladen verteilen und hineindrücken. Öl darüberträufeln, mit Pfeffer und Meersalz bestreuen.

3. Focacce im Ofen 8-10 Minuten backen.

Pro Stück: 290 kcal/1220 kJ
23 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 19 g Fett

Tipp: siehe auch Rezept 3



8 Focaccia mit Oregano-Kartoffeln

Bild auf Seite 15, Mitte rechts

Zutaten für 8 kleine Fladen

400 g Kartoffeln (festkochend), Salz
1 Focaccia-Teig (siehe Grundrezept auf Seite 20)
5 Oreganozweige
ca. 6 EL Olivenöl
Pfeffer, grobes Meersalz zum Bestreuen

1. Kartoffeln waschen, in kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen und schälen.

2. Backofen auf 250 Grad heizen. Den Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten, zu 8 kleinen Fladen formen. Diese zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Inzwischen die Kartoffeln in Würfel schneiden. Oreganoblättchen klein zupfen. Kartoffeln auf den Fladen verteilen, hineindrücken. Mit Oregano bestreuen, Öl darüber träufeln, mit Pfeffer und Salz bestreuen.

4. Focacce im Ofen 8-10 Minuten backen.

Pro Stück: 250 kcal/1050 kJ
30 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 13 g Fett

Tipp: siehe auch Rezept 3

Fortsetzung auf Seite 22

FOCACCIA UND SAUERTEIGBROTE

Fortsetzung von Seite 21



9 Focaccia mit roter Zwiebel

Bild auf Seite 15, unten links

Zutaten für 8 kleine Fladen

1 Focaccia-Teig (siehe Grundrezept auf Seite 20)
3 rote Zwiebeln
ca. 6 EL Olivenöl
1 EL Zucker, grobes Meersalz

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten, zu 8 kleinen Fladen formen. Zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden. Auf den Fladen verteilen, hineindrücken. Öl überträufeln, mit Zucker und Salz bestreuen. Focacce im Ofen 8-10 Minuten backen.

Pro Stück: 225 kcal/950 kJ
25 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 12 g Fett

Tipp: Statt 8 kleiner Focacce können Sie natürlich auch 4 große backen (die brauchen dann 12-15 Minuten im Ofen).



10 Focaccia mit Ingwer und Chili

Bild auf Seite 15, unten Mitte

Zutaten für 8 kleine Focacce

1 Focaccia-Teig (siehe Grundrezept auf Seite 20)
50 g Ingwer, 2 kleine rote Chilischoten, ca. 4 EL Sesamöl
2 EL brauner Zucker
grobes Meersalz

1. Backofen auf 250 Grad heizen. Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und zu 8 kleinen Fladen formen. Brote zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden. Chilies halbieren, Kerne entfernen. Chilies in Streifen schneiden bzw. fein hacken. Fladen mit den Fingern eindrücken, jeweils etwas Ingwer und Chilies darauf verteilen. Öl darüber träufeln, mit Zucker und Meersalz bestreuen.

3. Focacce im Ofen 8-10 Minuten backen.

Pro Stück: 210 kcal/890 kJ
26 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 10 g Fett

Tipp: siehe auch Rezept 9



11 Focaccia mit Apfel, Walnuss & Majoran

Bild auf Seite 15, unten rechts

Zutaten für 8 kleine Fladen

1 Focaccia-Teig (siehe Grundrezept auf Seite 20)
3 süß-säuerliche Äpfel (z.B. Elstar)
100 g Walnusskerne
5 Majoranzweige
ca. 4 EL Walnussöl
1 EL Zucker, grobes Meersalz

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und zu 8 kleinen Fladen formen. Zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken, Majoran klein zupfen.

3. Äpfel und Nüsse auf den Fladen verteilen und hineindrücken. Mit Majoran bestreuen, Walnussöl darüber träufeln und mit Zucker und Meersalz bestreuen. Die Focacce im Ofen 8-10 Minuten backen.

Pro Stück: 300 kcal/1260 kJ
30 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 18 g Fett

Tipp: siehe auch Rezept 9



TITELREZEPT

12 Sauerteigbrot (Grundrezept)

Bild auf Seite 17 und im Titelbild

Zutaten für 4 kleine Brote (Ergibt ca. 24 Scheiben)

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS CA. 2 ½ STUNDEN GEHEN
1 Würfel frische Hefe (42 g)
150 g Sauerteig (Fertigprodukt; Backabteilung im Supermarkt), 3 EL Ahornsirup
1 kg Roggenmehl, 3 TL Salz
Weizenmehl zum Arbeiten und Bestäuben

1. Hefe in eine Schüssel bröckeln, 700 ml lauwarmes Wasser, Sauerteig und Sirup zufügen. Alles gründlich verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

2. Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine tiefe Mulde drücken. Salz auf den Mehlrand streuen. Hefe-Sauerteig-Mischung in die Mulde gießen, langsam nach und nach das Mehl vom Rand mit der Flüssigkeit verrühren. Den sich bildenden Teig in der Schüssel zu einem kompakten Teig kneten, diesen dann auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und einige Minuten kräftig durchkneten. Danach sollte der Teig glatt und geschmeidig sein und nicht mehr an den Händen kleben bleiben. Sonst eventuell noch etwas Mehl dazugeben.

3. Teig in eine mit Mehl ausgestreute Schüssel geben und zugedeckt in ca. 1 ½ Stunden an einem warmen Ort zu doppelter Größe aufgehen lassen.

4. Teig auf eine mit Mehl bestäubte Fläche geben, vierteln, mit den Händen zu runden Laiben formen. Diese auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Etwas Weizenmehl gleichmäßig mit einem Sieb darüber stäuben. Die Brotlaibe noch mal zugedeckt 30-40 Minuten gehen lassen. Backofen auf 250 Grad heizen.

5. Brote in den heißen Ofen schieben und 15 Minuten backen. Hitze auf 200 Grad reduzieren und die Brote in weiteren 30 Minuten goldbraun backen.

Pro Scheibe: 160 kcal/680 kJ
34 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 1 g Fett



13 Sonnenblumen-Brot

Bild auf Seite 18, oben links

Zutaten für 2 Brote (15 Scheiben)

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS CA. 2 ½ STUNDEN GEHEN
20 g frische Hefe (½ Würfel)
75 g Sauerteig (Fertigprodukt; Backabteilung im Supermarkt)
2 EL Ahornsirup
2 TL Salz
250 g Roggenmehl
250 g Weizen-Vollkornmehl
Weizenmehl zum Arbeiten
75 g Sonnenblumenkerne
75 g Sesamsamen

1. Hefe in eine Schüssel bröckeln, 350 ml lauwarmes Wasser, Sauerteig und Sirup zufügen. Alles gründlich verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

2. Beide Mehlsorten mit Hefe-Sauerteig-Mix und Salz zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten. Teig in eine mit etwas Mehl ausgestreute Schüssel geben. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden an einem

Fortsetzung auf Seite 24

SAUERTEIGBROTE

Fortsetzung von Seite 22

warmen Ort ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

3. In einer breiten Schüssel Sonnenblumenkörner und Sesam mischen. Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben, halbieren, mit den Händen zu runden Laiben formen. Diese mit einer Seite in den Körner-Mix drücken, auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit scharfem Messer oder einer Rasierklinge sternförmig einschneiden. Zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen. Backofen auf 250 Grad (Umluft: 230 Grad) heizen.

4. Brote in den Ofen schieben und 10 Minuten backen. Hitze auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) reduzieren, die Brote in weiteren 30 Minuten goldbraun backen.

Pro Scheibe: 180 kcal/760 kJ
27 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 6 g Fett



14 Möhren-Walnuss-Brot

Bild auf Seite 18, oben rechts

Zutaten für 1 großes oder 2 kleine Brote (ca. 25 Scheiben)

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS CA. 1 ½ STUNDEN GEHEN
250 g junge Möhren
20 g Ingwer
75 g Walnusskerne
½ Würfel Hefe (20 g)
150 ml lauwarme Milch
200 ml Möhrensaft (am besten frisch aus dem Entsafter)
75 g Sauerteig (Fertigprodukt; Backabteilung im Supermarkt)
3 EL Ahornsirup, 2 TL Salz
500 g Weizenmehl (Type 550) und Mehl zum Arbeiten
Fett für die Form
Kürbiskerne und Mohnsamen zum Bestreuen

1. Möhren und Ingwer schälen, fein raspeln. Nüsse klein hacken.

2. Hefe in eine Schüssel bröckeln. Lauwarme Milch, Möhrensaft, Sauerteig und Ahornsirup zufügen und alles miteinander gründlich verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

3. Mehl mit dem Hefe-Sauerteig-Mix und Salz zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten. Möhren, Ingwer, Walnüsse unter den Teig mischen. Teig in eine mit etwas Mehl ausgestreute Schüssel geben und zugedeckt in ca. 1 Stunde an einem warmen Ort zu doppelter Größe aufgehen lassen.

4. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, noch mal gut durchkneten. Teig evtl. halbieren (wenn Sie 2 kleine Brote backen wollen) und die Teige jeweils in eine längliche, ausgefettete Kastenform (ca. 25 x 8 cm) füllen. Oberfläche mit Kürbiskernen und Mohnsamen bestreuen. Brote zugedeckt erneut 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 250 Grad heizen.

5. Formen auf die unterste Einschubleiste setzen, Brote im Ofen 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 220 Grad reduzieren, Brote in ca. 45 Minuten fertigbacken.

Pro Scheibe: 100 kcal/420 kJ
17 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 2 g Fett



15 Kartoffel-Malz-Brot

Bild auf Seite 18, unten

Zutaten für 2 Brote (24 Scheiben)

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS CA. 2 STUNDEN GEHEN
250 g Kartoffeln (mehlig kochend), Salz
½ Würfel Hefe (20 g)
300 ml lauwarmes Malzbier (z.B. Vitamalz oder Karamalz)
75 g Sauerteig (Fertigprodukt; Backabteilung, Supermarkt)
2 EL Ahornsirup
250 g Roggenmehl
250 g Weizenmehl (Type 550) und Mehl zum Arbeiten
ca. 50 g Haferflocken

1. Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen, pellen. Kartoffeln durch eine Presse drücken. Hefe in eine Schüssel bröckeln. Lauwarmes Malzbier, Sauerteig und Ahornsirup zufügen und alles miteinander gründlich verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

2. Mehl mit Hefe-Sauerteig-Mix, Kartoffeln und 2 TL Salz zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten. Teig in eine mit etwas Mehl ausgestreute Schüssel geben, zugedeckt in etwa 1 ½ Stunden an einem warmen Ort zu doppelter Größe aufgehen lassen.

3. Teig auf eine mit Mehl bestäubte Fläche geben, halbieren, mit den Händen zu länglichen Laiben formen. Auf mit Backpapier belegte Bleche legen, mit Haferflocken bestreuen. Noch mal zugedeckt 30-40 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

4. Brote in den Ofen schieben und 15 Minuten backen. Hitze auf 220 Grad reduzieren. Brote in 30 Minuten goldbraun backen.

Pro Scheibe: 100 kcal/420 kJ
21 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 1 g Fett



16 Helles Sauerteig-Baguette

Bild auf Seite 19

Zutaten für 4 Brote

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS GUT 2 STUNDEN GEHEN
½ Würfel Hefe (20 g)
75 g Sauerteig (Fertigprodukt; Backabteilung im Supermarkt)
2 TL Salz, 500 g Weizenmehl (Type 550) und Mehl zum Arbeiten und Bestäuben

1. Hefe in eine Schüssel bröckeln, 300 ml lauwarmes Wasser, und Sauerteig verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

2. Mehl mit Hefe-Sauerteig-Mix und Salz zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten. Teig in eine mit etwas Mehl ausgestreute Schüssel geben. Zugedeckt an einem warmen Ort in ca. 1 ½ Stunden zu doppelter Größe gehen lassen.

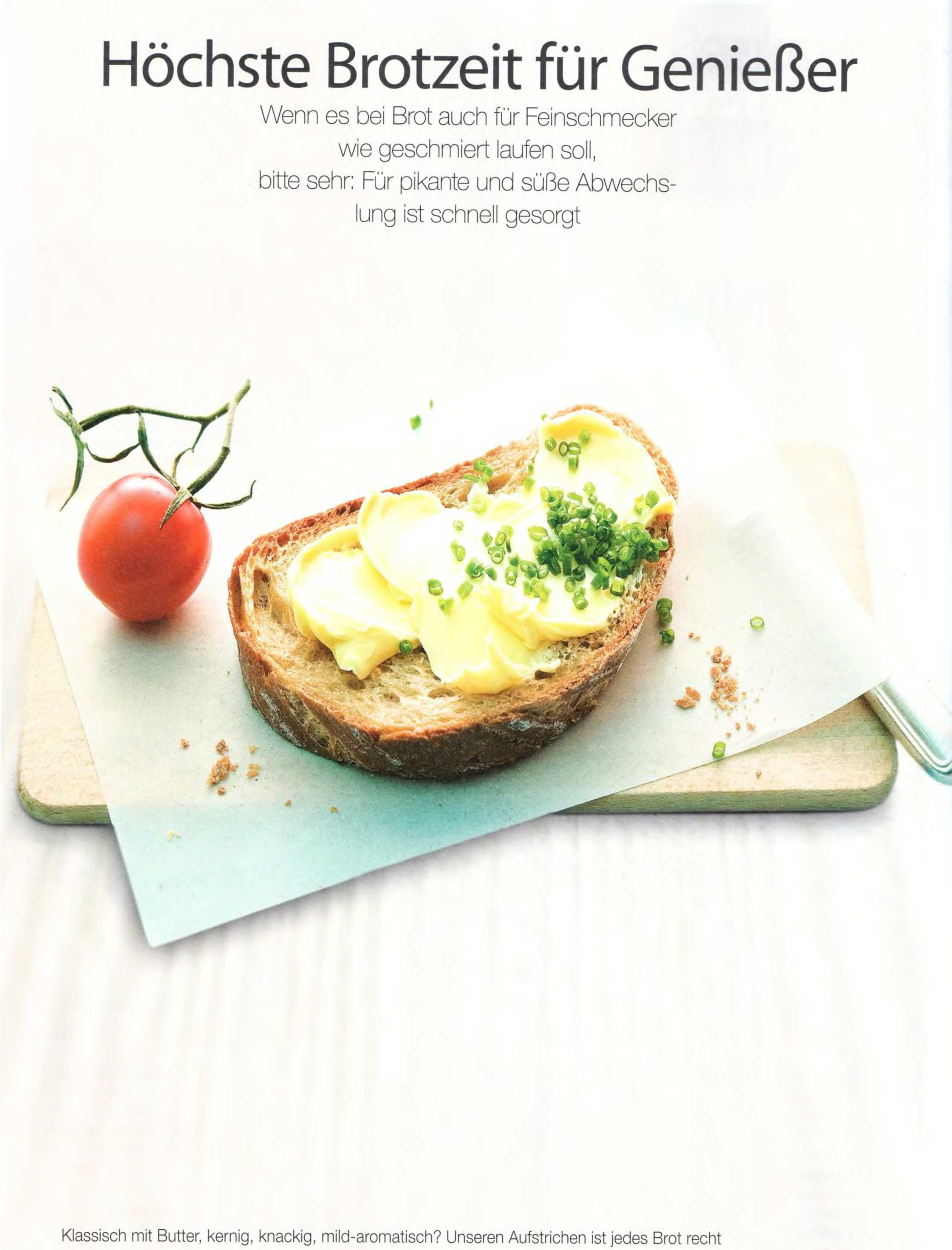
3. Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben, vierteln und jedes Teigstück mit einem Rollholz zu einem Rechteck (40 x 20 cm) ausrollen. Dies von der langen Seite her aufrollen, die Enden dabei zu Spitzen formen. Teigstangen leicht in sich verdrehen und mit ca. 10 cm Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Weizenmehl gleichmäßig mit einem Sieb darüber stäuben. Brote zugedeckt noch mal etwa 45 Minuten gehen lassen. Backofen auf 250 Grad vorheizen.

4. Brote in den Ofen schieben, 10 Minuten backen. Dann Hitze auf 200 Grad reduzieren und die Brote in 15-20 Minuten goldbraun backen.

Pro Brot: 390 kcal/1640 kJ
82 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 1 g Fett

Höchste Brotzeit für Genießer

Wenn es bei Brot auch für Feinschmecker wie geschmiert laufen soll, bitte sehr: Für pikante und süße Abwechslung ist schnell gesorgt



Klassisch mit Butter, kernig, knackig, mild-aromatisch? Unseren Aufstrichen ist jedes Brot recht

Alle Rezepte auf Seite 30/31



Schoko-Kokos-Creme Brötchen im Pralinen-Look: als süße Idee für Naschkatzen



Erdbeer-Basilikum-Konfitüre Auf Weißbrot ein Frühstückstraum aus Kräuterschaum



Möhren-Passionsfrucht-Aufstrich Wunderbar auf Toast zum Tee



Kichererbsen-Creme Normalerweise Dip, ist sie auf Knäcke unser Tipp



Rote-Bete-Frischkäse Mit Sonnenblumenbrot als Unterlage ein Highlight



Räucherforellen-Creme Landet als Pumpernickel-Ufo in Gourmet-Kreisen



Birnen-Obazda Vertreibt auf Kümmelbrötchen im Biergarten Kummer und Sorgen



Kräuterschmalz Auf Roggenbrot zum Bier wird der freie Abend damit zum Feierabend



Paprika-Ricotta-Creme Süß-scharf auf Mischbrot macht sie Lust auf Party

FEINE AUFSTRICHE



1 Schoko-Kokos-Creme

Bild auf Seite 29, oben links

Zutaten für 4 Portionen

100 g Zartbitter-Schokolade
150 ml Kokosmilch (Dose)
1 TL Rum-Aroma
3 EL Kokosnuss-Pulver (im Asienladen), 50 g Puderzucker

Schokolade klein hacken. Kokosmilch mit Rum-Aroma, Kokosnuss-Pulver und Puderzucker aufkochen. Topf vom Herd ziehen, gehackte Schokolade unterrühren, in der heißen Masse schmelzen lassen. Mix in eine Schüssel umfüllen und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.

Pro Portion: 270 kcal/1140 kJ
27 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 17 g Fett

Schmeckt gut auf: Weißbrot genauso wie auf süßem Hefegebäck. Evtl. kann man die bestrichenen Brote noch mit feinen Limettenschalenstreifen (unbehandelt) bestreuen.



2 Erdbeer-Basilikum-Konfitüre

Bild auf Seite 29, oben Mitte

Zutaten für 4 Portionen

300 g Erdbeeren, 3 Basilikumzweige, Saft von 1 Limette
150 g Gelierzucker (2:1)
nach Belieben Mascarpone und geröstete Pinienkerne

1. Erdbeeren waschen, putzen, in Stücke schneiden und in einem Mixer fein pürieren.

2. Basilikumblättchen abzupfen und fein hacken.

3. Erdbeerpüree mit Limettensaft und Gelierzucker in einen Topf geben, aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dabei mit einem Kochlöffel umrühren. Topf vom Herd nehmen, Basilikum unterrühren. Mischung in ein Einmachglas umfüllen. Glas verschließen, Konfitüre im Kühlschrank erkalten lassen.

Pro Portion: 240 kcal/1010 kJ
42 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 7 g Fett

Schmeckt gut auf: mit Mascarpone bestrichener Brioche. Nach Belieben streut man noch geröstete Pinienkerne oder fein geschnittene Basilikumblättchen darüber.



3 Möhren-Passionsfrucht-Aufstrich

Bild auf Seite 29, oben rechts

Zutaten für 4 Portionen

300 g junge Möhren
5 Passionsfrüchte (Maracujas)
150 g Gelierzucker (2:1)
nach Belieben geröstete Kokosspäne zum Bestreuen (im Reformhaus)

1. Möhren putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtmark herauskratzen und durch ein Sieb in einen Topf streichen. Möhrenscheiben zufügen und bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 20 Minuten weich garen.

2. Mischung fein pürieren. Gelierzucker unter das Püree rühren, Mischung aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dabei ständig umrühren. Püree in ein Einmachglas umfüllen. Glas verschließen und das Püree im Kühlschrank abkühlen lassen.

Pro Portion: 230 kcal/970 kJ
49 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 2 g Fett

Schmeckt gut auf: gerösteter Brioche. Nach Belieben kann man auch geröstete Kokosspäne daraufstreuen.



4 Kichererbsen-Creme

Bild auf Seite 29, Mitte links

Zutaten für 4 Portionen

- *200 g Kichererbsen (ersatzweise gekochte aus der Dose)*
- *1 kleine rote Chilischote*
- *20 g Ingwer*
- *3 EL Olivenöl*
- *2 EL weißer Balsamico-Essig*
- *½ TL Safranfäden*
- *1 EL Honig*
- *Saft von 1 Zitrone*
- *Salz, Pfeffer*

1. Kichererbsen in kochendem Wasser weich garen, abgießen und in einen Mixer geben.

2. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Ingwer schälen und klein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Chili und Ingwer darin andünsten, mit Essig ablöschen. Topf vom Herd nehmen. Safran, übriges Olivenöl (2 EL), Honig und Saft unterrühren. Mischung zu den Kichererbsen in den Mixer geben, alles fein pürieren. Evtl. mit Korianderblättchen bestreuen.

3. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Pro Portion: 160 kcal/680 kJ
15 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 9 g Fett

Schmeckt gut auf: Sesam-Knäckebrot



5 Rote-Bete-Frischkäse

Bild auf Seite 29, Mitte

Zutaten für 4 Portionen

- *150 g Rote Bete (ca. 2 Knollen)*
- *Salz, 200 g Doppelrahm-Frischkäse, Saft von ½ Zitrone*
- *2 EL ger. Meerrettich (Glas)*
- *Salz, Pfeffer, Zucker*
- *Schnittlauch zum Bestreuen*

Rote Bete in reichlich Salzwasser weich garen. Knollen abkühlen lassen, schälen, würfeln. Frischkäse mit Saft, Rote-Bete-Würfeln und Meerrettich in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzig abschmecken.

Pro Portion: 190 kcal/800 kJ
6 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 16 g Fett

Schmeckt gut auf: kräftigem Vollkornbrot, evtl. bestreut mit frischem Schnittlauch.



6 Räucherforellen-Creme

Bild auf Seite 29, Mitte rechts

Zutaten für 4 Portionen

- *200 g Räucherforellenfilet (ohne Haut und Gräten)*
- *125 g Crème fraîche*
- *Saft von ½ Zitrone*
- *2 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer*
- *nach Belieben Forellenkaviar und Kresse zum Garnieren*

Forellen zerzupfen, mit Crème fraîche, Saft und Mayonnaise im Mixer fein pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 225 kcal/950 kJ
2 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 19 g Fett

Schmeckt gut auf: Schwarzbrot, evtl. mit Forellenkaviar und Kresse garniert.



7 Birnen-Obazda

Bild auf Seite 29, unten links

Zutaten für 4 Portionen

- *1 Birne, 2 Lauchzwiebeln*
- *ca. 25 g Butter*
- *200 g reifer Camembert (zimmerwarm)*
- *200 g Doppelrahm-Frischkäse*
- *2 EL Schlagsahne*
- *1 cl Williamsbrand*
- *Salz, 1 Prise Cayennepfeffer*
- *1 Prise frisch gemahlener Kümmel*

1. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen, Birne in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf leicht braun werden lassen, Topf vom Herd ziehen.

2. Camembert klein schneiden, mit Frischkäse, Sahne und dem Williamsbrand cremig verrühren. Birnenwürfel und Lauchzwiebeln unterheben, Mischung mit Salz, Pfeffer, Kümmel und brauner Butter abschmecken.

Pro Portion: 430 kcal/1810 kJ
6 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 39 g Fett

Schmeckt gut auf: knusprigem Schüttelbrot oder Laugengebäck, evtl. garniert mit einigen Radieschenstreifen.



8 Kräuterschmalz

Bild auf Seite 29, unten Mitte

Zutaten für 4 Portionen

- *60 g gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Estragon, Kerbel, Kresse, Bärlauch)*
- *250 g Gänseschmalz*
- *Saft von ½ Limette, Salz*
- *Pfeffer, evtl. Röstzwiebeln zum Bestreuen*

1. Kräuterblättchen abzupfen. Schmalz in einem Topf erwärmen, bis es flüssig wird.

2. Schmalz mit Limettensaft und Kräutern im Mixer fein pürieren. Kräuterschmalz mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schüssel füllen, im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.

Pro Portion: 560 kcal/2360 kJ
1 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 63 g Fett

Schmeckt gut auf: rustikalem Bauernbrot, evtl. bestreut mit Röstzwiebeln.



9 Paprika-Ricotta-Creme

Bild auf Seite 29, unten rechts

Zutaten für 4 Portionen

- *2 kleine rote Chilischoten*
- *2 rote Paprikaschoten*
- *2 EL Olivenöl*
- *2 EL brauner Zucker*
- *2 EL Rotweinessig*
- *100 ml Gemüsebrühe (Instant)*
- *200 g Ricotta (ital. Frischkäse)*
- *Salz, Pfeffer*
- *evtl. Basilikum zum Garnieren*

1. Chilies und Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, halbieren und entkernen, Hälften klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Chilies und Paprikawürfel darin andünsten. Mix mit Zucker bestreuen, diesen karamellisieren lassen. Mischung mit Essig ablöschen, Brühe angießen. Mix bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten einkochen lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Paprikamischung mit Ricotta im Mixer fein pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.

Pro Portion: 195 kcal/820 kJ
14 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 12 g Fett

Schmeckt gut auf: dunklem Brot mit Körnern. Nach Belieben mit Basilikum bestreuen.

Unterwegs auf Brot-Schau

Überall auf der Welt wird Brot gegessen und überall schmeckt es anders. Falls auch Sie mal auf Reisen gehen: hier ein kleiner Vorgeschmack

DEUTSCHLAND

Laugenbrezel

Der versierte Bäcker formt sie mit einer speziellen Wurftechnik. Vor dem Backen werden die Brezeln kurz in Natronlauge getaucht, dadurch erhalten sie die typische braune Färbung.

FRANKREICH

Baguette

Der Franzosen liebstes Brot. In Paris gibt es jedes Jahr sogar einen Wettbewerb ums beste Baguette der Stadt. Der Gewinner darf ein Jahr lang den Präsidenten im Élysée-Palast beliefern.

ÄGYPTEN

Beduinenbrot

Brot backen mit einfachsten Mitteln: Der Beduine bäckt dünne Brotfladen auf einem flachen Stein über offenem Feuer. In manchen Regionen wird das Fladenbrot auch in heiße Asche gelegt. Die Asche wird anschließend abgeklopft.

MEXIKO

Tortilla

Wird als Beilage zu fast allen Gerichten gereicht. Traditionell aus Maismehl gebacken, seltener aus Weizenmehl. Oft verzichten Mexikaner auf Besteck, verwenden die Tortilla zum „Fassen" von Gemüse und Fleisch.

TÜRKEI

Simit

Ringförmiges Hefeteiggebäck mit Sesamkörnern, das vor allem mobile Straßenhändler verkaufen. Türken servieren Simit traditionell mit Oliven und Feta zu Schwarztee.



Bayerin mit Brezn – beide zum Anbeißen



Ohne Baguette läuft bei Franzosen



Backen in der Wüste: Beduinenbrot vom heißen Stein



Simit: Fast Food auf Türkisch



Nach dem Backen auf den Markt: mexikanische Tortilla-Händlerin



Warum sind die Löcher im Knäckebrot? Wintervorrat auf die Stange



morgens nichts



Jüdische Bäcker mit Matzen



Wohin sein Weg auch führt: Die Grissini kommen vor ihm an



Damit man sie als hängen kann



Schüttelbrot, zum Trocknen aufgereiht



Bagel: Brötchen – made in USA

Fotos: Corbis/Emely; gettyimages, 2; ullstein bild/Europress; iStockphoto.com/brytta; StockFood; Milan Horacek/Agentur Bilderberg; Corbis/Liba Tylor; F1online/Jonhér Images; ullstein bild/Bahnmueller



ISRAEL

Matze

Ungesäuertes Brot, nur aus Mehl und Wasser gebacken. Juden essen Matze während des Pessachfestes. Es erinnert an die biblische Flucht aus Ägypten, als keine Zeit blieb, Brot zu säuern. Matze-Teig soll vorm Backen nur wenige Minuten ruhen, damit er nicht gärt und sauer wird.



ITALIEN

Grissini

Knusprige Brotstangen aus dem Piemont, die man in Italien gern als Appetithappen vor dem Essen knabbert. Es gibt sie pur oder auch mit Sesam, Salz oder Mohn bestreut. Im Supermarkt bekommt man Grissini als dünnes, 20 cm langes Partygebäck; im Piemont liebt man sie mit bis zu 2 Metern Länge.

SÜDTIROL

Schüttelbrot

Der Name stammt von der Herstellungsweise: *Die Teigfladen aus* Roggenmehl werden mit der Hand flach „geschüttelt". Danach kommen sie in den Backofen und später zum Trocknen (wie auf dem Bild links) in Regale. Schüttelbrot darf auf keinem „Jausenteller" fehlen.



SCHWEDEN

Knäckebrot

Ursprünglich haben es die Schweden als Vorrat für den Winter gebacken. Knäckebrot wird überwiegend aus Roggen- oder Weizenvollkornmehl hergestellt.



USA

Bagel

Ungewöhnlich die Zubereitung: Vorm Backen kommen die Teigringe kurz in heißes Wasser. Dadurch werden sie außen schön knusprig und bleiben innen weich. Klassisch genießt man sie mit Frischkäse und Lachs.

Ein Brot, das etwas anders ist

Es sieht genauso aus wie jedes andere Krustenbrot und schmeckt genauso gut. Doch es gibt einen kleinen Unterschied: Es ist frei von Gluten und deshalb verträglich für alle



Mediterrane Brotfladen
Mit getrockneten Tomaten, Rosmarin und Thymian. Jeder, der reinbeißt, will noch ein Stück – z.B. mit kräuterfrischem Gurkenquark.
Rezept auf Seite 40

Glutenfreies Brot für wen?

Gluten ist ein Getreide-Eiweiß, das beim Brotbacken die Struktur des Brotes festigt. Es ist in Weizen, Dinkel, Grünkern, Emmer, Roggen, Gerste und Hafer enthalten. Viele Menschen reagieren allergisch auf Gluten, leiden unter sogenannter Zöliakie. Als Folge ist ihre Verdauung gestört, Durchfälle führen zu Nährstoffmängeln und drastischen Gewichtsverlusten, zu Antriebslosigkeit und Schwäche. Von der Immunkrankheit betroffen ist jeder 250. Bundesbürger. Für die Betroffenen wurden spezielle Brotbackmischungen entwickelt, die auf glutenhaltiges Getreide verzichten und aus Mais- oder Reismehl und gemahlenem Johannisbrot bestehen. Damit außer der Gesundheit auch der gute Geschmack nicht zu kurz kommt, haben wir die Brotbackmischungen mit glutenfreien Zutaten raffiniert verfeinert.



Kastanien-Speck-Brot Das schmeckt ja schon beim Hinschauen. Herrlich, wenn es beim Anschneiden köstlich-knusprig knackt. Rezept auf Seite 40

Locker & lecker mit Mais und Kokosflocken





Maisbrot, „verschärft“ mit Chilischote und Koriander. Dazu (oder darauf) Tomaten-Basilikum-Salat. Ganz einfach, aber delikat. Rezept auf Seite 40

Kokosbrötchen mit Nuss-Nougat-Creme, so wie es auch Kinder lieben. Für das gemeinsame Frühstück am Familientisch. Rezept auf Seite 40

GLUTENFREI BACKEN



1 Mediterrane Brotfladen

Bild auf Seite 36

Zutaten für ca. 12 Fladen

75 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
2 Knoblauchzehen
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
250 g glutenfreie 4-Korn-Backmischung (Reformhaus)
2-3 EL Maismehl zum Bestäuben

1. Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, fein reiben. Kräuterblätter abzupfen und fein hacken.

2. Backmischung mit 300 ml lauwarmem Wasser zu einem Teig verrühren. Tomaten, Knoblauch und gehackte Kräuter untermischen.

3. Von dem Teig mit einem Löffel kleine Fladen (à 8-10 cm Ø) abstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Fladen mit dem Löffelrücken etwas glatt streichen. Maismehl mit einem feinen Sieb auf die Brotfladen stäuben. Brot zugedeckt noch mal etwa 45 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen.

4. Fladen im Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück: 95 kcal/400 kJ
20 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 1 g Fett

Dazu passt: Gurkenquark mit frischen Kräutern



2 Kastanien-Speck-Brot

Bild auf Seite 37

Zutaten für 1 Brot (ca. 750 g). Ergibt ca. 16 Scheiben

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS CA. 1 ½ STUNDEN GEHEN
100 g geräucherter Speck (auf Zeichen glutenfrei achten)
100 g gegarte Maronen (Fertigprodukt; vakuumiert)
400 g glutenfreie 4-Korn-Backmischung (Reformhaus)
150 g Kastanienmehl (Reformhaus) und 2-3 EL Kastanienmehl zum Bestäuben
Mehl zum Arbeiten

1. Speck klein würfeln, Maronen hacken.

2. Backmischung mit Kastanienmehl und 450 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Speckwürfelchen und gehackte Maronen zufügen und gründlich unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch mal durchkneten, dann zu einem ovalen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Etwas Kastanienmehl mit einem feinen Sieb auf den Laib stäuben. Brot zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 250 Grad (Umluft: 230 Grad) vorheizen.

4. Brot in den Ofen schieben, 10 Minuten backen. Temperatur auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) reduzieren und in 30-40 Minuten fertig backen.

Pro Scheibe: 160 kcal/680 kJ
31 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 3 g Fett

Dazu passt: Frischkäse mit Schnittlauch und Radieschen



3 Maisbrot

Bild auf Seite 38, links

Zutaten für 1 Brot (ca. 750 g). Ergibt ca. 15 Scheiben

1 rote Chilischote
4-5 Zweige Koriander
400 g glutenfreie 4-Korn-Backmischung (Reformhaus)
100 g Maismehl (Reformhaus) und 2-3 EL Maismehl zum Bestäuben
200 g Maiskörner (aus der Dose), Fett für die Form

1. Chilischote halbieren, entkernen, Chilihälften klein hacken. Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Backmischung mit Maismehl und 450 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Chili, Koriander und die abgetropften Maiskörner unter den Teig mischen.

2. Teig in eine ausgefettete Kastenform füllen. Etwas Maismehl mit einem feinen Sieb auf den Teig stäuben und zugedeckt etwa 40 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen.

3. Kastenform in den Ofen auf die unterste Einschubleiste schieben und das Brot 10 Minuten backen. Temperatur auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) reduzieren und das Maisbrot in 45 Minuten fertig backen.

Pro Scheibe: 130 kcal/550 kJ
29 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 1 g Fett

Dazu passen: Kirschtomaten, z.B. mit Olivenöl, Balsamico-Essig und frisch gehacktem Basilikum angemacht



4 Kokosbrötchen

Bild auf Seite 38, rechts

Zutaten für ca. 12 Brötchen

450 ml Kokosmilch (Dose)
500 g glutenfreie 4-Korn-Backmischung (Reformhaus)
Mehl zum Arbeiten
3-4 EL Pflanzenöl zum Bestreichen
ca. 50 g Kokosraspel

1. Kokosmilch leicht erwärmen. Backmischung mit der Kokosmilch zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

2. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche noch mal durchkneten und in 12 Stücke teilen. Diese mit den Händen zu runden Kugeln formen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Etwas flach drücken und mit Öl bestreichen. Brötchen mit Kokosraspeln bestreuen, zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen.

3. Kokos-Brötchen im Ofen in 10-12 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Pro Stück: 265 kcal/1120 kJ
36 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 13 g Fett

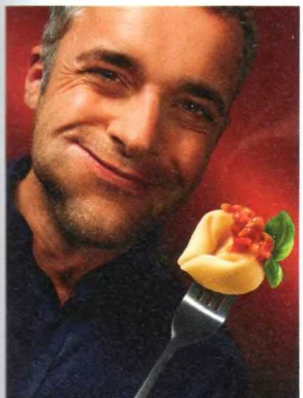
Dazu passt: Nuss-Nougat-Creme

Frische Pasta – ein Genuss!

Möchten Sie besser essen? Dann probieren Sie die Frischpasta von Hilcona – ganz einfach ohne Vorkochen

Köstlich kochen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen – das klingt verlockend. Mit Frischpasta von Hilcona gelingen schnell und einfach leckere Gerichte. Sie brauchen nur eine Pfanne, ein paar frische Zutaten und etwas Fantasie oder die Rezepte von Hilcona. Fleisch, Fisch oder Gemüse in der Pfanne anbraten und Hilcona Frischpasta direkt aus dem Beutel dazugeben. Die frischen, blanchierten Pasta-Spezialitäten sind in zwei Minuten bereit zum Genuss! Sie wünschen sich noch ein paar Anregungen? Weitere köstliche und schnelle Rezeptideen mit Hilcona Frischpasta präsentiert Ihnen Starkoch Christian Henze auf **www.hilcona.com** oder **www.daskochrezept.de**.





Ruck, zuck frisch aus der Pfanne: Pasta von Hilcona – „Weil ich besser essen will!"

Limetten-Tortelloni mit Lachs

Zutaten für 4 Personen:

- *300 g Lachsfilet*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Zucchini*
- *1 rote Zwiebel*
- *2 EL Olivenöl*
- *Saft von 1 Limette*
- *200 ml Schlagsahne*
- *500 g Tortelloni „Ricotta-Spinat"*
- *½ Bund Dill*

1. Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, salzen, pfeffern. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden.

2. Öl in einer tiefen, beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Zucchini darin anrösten, salzen, pfeffern, durchschwenken. Limettensaft zugeben und aufkochen lassen.

3. Sahne angießen, Lachs, Tortelloni zugeben und alles mit Deckel 2 Minuten köcheln lassen. Dill grob hacken. Limetten-Tortelloni in Tellern anrichten, Dill darüberstreuen, servieren.

Tipp: Man kann die Tortelloni auch durch Fettuccine ersetzen.

hilcona verlost 20 „Pasta Pot" von ALESSI

Wählen Sie unter zehn neu entwickelten Rezepten Ihren Favoriten und gewinnen Sie einen von 20 Alessi „Pasta Pot". Jetzt mitmachen auf **www.daskochrezept.de**



Kaffee und Konfitüre warten schon

Auch die Kinder sitzen bereits am Frühstückstisch, der Duft von frischem Brot hat sie geweckt. Dann, endlich, wird es aufgetragen – und Sonntagslaune macht sich breit



Mohnschnecken Supersaftig und bestimmt schneller weg als im Schneckentempo. Rezept auf Seite 46



Brioche – das feine, leicht süße Weißbrot aus Frankreich. Schmeckt auch pikant belegt. Rezept auf Seite 46







Herzhaft willkommen, ihr Süßen

Früchtebrot
(oben links) Mit feinen Gewürzen, Nüssen, Pistazien und getrockneten Früchten. Ein herb-süßes Kraftpaket. Rezept auf Seite 46

Brotstangen
(links) Mit dem Geschmack von Orangen und Mandeln – und warum nicht auch mal mit einem Schokoriegel belegt? Rezept auf Seite 47

Banana-Bread
(oben) Schnell gemacht und aller Kinder Freund. Klar, auch Erwachsene dürfen mal kosten (wenn was übrig bleibt). Rezept auf Seite 47



1 Mohnschnecken

Bild auf Seite 42

Für 1 Tarte-Form oder Springform (ca. 26 cm Ø).
Ergibt ca. 10 Mohnschnecken

BITTE BEACHTEN:
TEIG MUSS INSGESAMT 1 ½ STUNDEN GEHEN UND 1 STUNDE KÜHLEN

FÜR DEN TEIG
10 g frische Hefe
200 ml lauwarme Milch
2 Eier
50 g weiche Butter
und Butter für die Form
50 g Zucker, ½ TL Salz
500 g Mehl (Type 550)
und Mehl zum Arbeiten

FÜR DIE FÜLLUNG
500 ml Milch
abger. Schale von ½ Zitrone (unbehandelt)
1 TL gemahlener Zimt
1 EL Vanillezucker
75 g Zucker, 1 Prise Salz
75 g Weichweizen-Grieß
150 g gemahlene Mohnsamen, 1 Eigelb, 2 EL Milch

1. Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, darin auflösen. Mix mit Eiern, Butter, Zucker und Salz zum Mehl geben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort in ca. 45 Minuten zur doppelten Größe aufgehen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Milch mit Zitronenschale, Zimt, Vanillezucker, Zucker und Salz aufkochen. Dann zuerst den Grieß unterrühren, danach den Mohn. Topf vom Herd ziehen, Masse etwas quellen und dabei abkühlen lassen. Sie sollte eine cremige Konsistenz haben, sonst mit etwas Milch verdünnen.

3. Hefeteig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, gut durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 1 cm dick) ausrollen. Mohnmasse gleichmäßig dünn daraufstreichen. Teig von der Längsseite her einrollen und straff in Alufolie wickeln. Teig 1 Stunde ins Gefrierfach legen.

4. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Form (siehe Tipp) buttern. Teig aus dem Gefrierfach nehmen, Folie entfernen. Rolle in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Diese nebeneinander in die Form legen, zugedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

5. Eigelb mit Milch verquirlen, Mohnschnecken damit bepinseln und im Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück: 430 kcal/1810 kJ
60 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 16 g Fett

Tipp: Die Teigmenge ergibt etwa 10 Hefeschnecken. Die können Sie entweder einzeln backen oder in einer Form, in die je nach Größe unterschiedlich viele Teigstücke passen. Für das Foto wurde z.B. eine Tarte-Form mit 16 cm Ø genommen.



2 Brioche

Bild auf Seite 43

Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)

BITTE BEACHTEN:
TEIG MUSS INSGESAMT CA. 75 MINUTEN GEHEN UND 40 MINUTEN BACKEN

150 g Butter und Butter für die Form, 3 Eier, 2 EL Zucker
½ TL Salz, 25 g frische Hefe
125 ml lauwarme Milch
500 g Mehl (Type 405)
und Mehl für die Form und zum Arbeiten, 1 Eigelb
2 EL Milch

1. Butter schmelzen, mit Eiern, Zucker und Salz verquirlen.

2. Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mix mit Butter-Mischung zum Mehl geben, alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort in ca. 45 Minuten zur doppelten Größe aufgehen lassen.

3. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (ca. 25 x 8 cm) mit Butter fetten, mit Mehl ausstäuben. Brioche-Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, durchkneten und zu tennisballgroßen Kugeln formen. Kugeln nebeneinander dicht an dicht in die Form setzen. Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

4. Eigelb mit Milch verquirlen, Teigoberfläche damit bepinseln. Brioche im Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Pro Scheibe: 170 kcal/720 kJ
20 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 8 g Fett



3 Früchtebrot

Bild auf Seite 44, oben links

Zutaten für 3 kleinere Brote oder 1 großes Brot (ca. 40 Scheiben)

BITTE BEACHTEN: MUSS 12 STUNDEN RUHEN

FÜR DIE FÜLLUNG
400 g gemischtes Trockenobst (z.B. Aprikosen, Pflaumen, Birnen, Feigen, Äpfel)
50 g Haselnusskerne
50 g Walnusskerne
50 g Pistazien
¼ TL gem. Gewürznelken
abgeriebene Schale von 1 Orange (unbehandelt)
1 TL gemahlener Zimt
2-3 EL Rum oder 1-2 TL Rum-Aroma
125 g flüssiger Honig

FÜR DEN TEIG
1 Würfel Hefe
200 ml lauwarme Milch
500 g Mehl (Type 1050 plus) und Mehl zum Arbeiten
2 EL Zucker
1 Ei (Größe L) und 1 Eigelb zum Bepinseln
50 g weiche Butter
1 Prise Salz
1-2 EL Milch

1. Obst klein würfeln, Hasel- und Walnüsse hacken. Früchtewürfel mit Nüssen und Pistazien mischen. Danach Nelken, Orangenschale, Zimt, Rum oder Rum-Aroma und Honig unterrühren. Mischung 12 Stunden zugedeckt ruhen lassen.

2. Für den Teig Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, darin auflösen. Mehl mit Zucker, Ei, Butter und Salz mischen und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, noch mal durchkneten und halbieren. Die eine Hälfte mit der Früchtemischung verkneten und 3 kleine ovale Brote daraus formen. Die andere Hälfte des Teigs auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, in 3 rechteckige Portionen teilen. Auf jede ausgerollte Teigportion 1 Früchtebrot legen und mit Teig umwickeln. Brote mit der „Nahtstelle" nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Brote zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

4. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Brote oben mit einem scharfen Messer oder einer Rasierklinge mehrmals schräg einschneiden. Eigelb mit Milch verquirlen, Brote damit bepinseln. Brote auf der mittleren Schiene des Ofens in 40-45 Minuten goldbraun backen, aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Scheibe: 120 kcal/510 kJ
18 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 4 g Fett

Tipp: Anstatt der drei kleinen können Sie auch ein großes Früchtebrot backen. Evtl. dann Backzeit etwas erhöhen.



4 Banana-Bread

Bild auf Seite 44, oben rechts

Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)
275 g Mehl
1 TL Backpulver
½ TL Salz
1 Pck. Vanillezucker
150 g weiche Butter und Butter für die Form
125 g Zucker
2 Eier, 125 ml Milch
250 g reife Bananen (ca. 3 Stück)
Puderzucker zum Bestäuben

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Mehl mit Backpulver, Salz und Vanillezucker mischen. Butter mit Zucker schaumig schlagen, Eier nach und nach unterrühren. Dann im Wechsel Mehlmischung und Milch unter die Buttermischung rühren.

2. Bananen schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Bananenbrei unter den Teig rühren, diesen in eine gebutterte Kastenform (ca. 25 x 8 cm) füllen und im Ofen in 45-60 Minuten goldbraun backen. Banana-Bread aus der Form stürzen, auf einem Gitter abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

Pro Scheibe: 140 kcal/590 kJ
18 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 7 g Fett



5 Brotstangen

Bild auf Seite 44, unten

Zutaten für ca. 20 Stück
BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS INSGESAMT CA. 75 MINUTEN GEHEN
20 g frische Hefe
250 ml lauwarme Milch
abgeriebene Schale von 1 Orange (unbehandelt)
2 Eier und 2 Eigelb zum Bestreichen
50 g weiche Butter
75 g Zucker, ½ TL Salz
500 g Mehl (Type 550) und Mehl zum Arbeiten
2 EL Milch
100 g Mandelblättchen

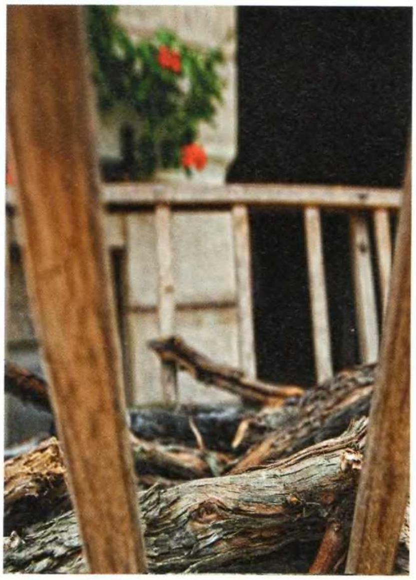
1. Hefe in die Milch bröckeln und darin auflösen. Mischung mit Orangenschale, Eiern, Butter, Zucker und Salz zum Mehl geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten, zugedeckt an einem warmen Ort in ca. 45 Minuten zur doppelten Größe aufgehen lassen.

2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu Stangen (ca. 2 x 12 cm) rollen. Mit etwas Abstand nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eigelbe mit Milch verquirlen, Stangen damit bestreichen und oben mit einem scharfen Messer oder einer Rasierklinge schräg einschneiden. Mandeln etwas zerkrümeln und darüber streuen. Brote zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen, dann im Ofen in 12-15 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück: 170 kcal/720 kJ
22 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 7 g Fett

Wo Backen noch echte





Obstreisig- oder Rebholzfeuer beeinflusst später Aroma und Geschmack des Brotes



Natürlich könnte man eine Rührmaschine verwenden. Beim Kneten von Hand aber hat man den perfekten Teig im Gespür





Knistern. Knacken. Leises Zischen, ein Pfeifen. Hände schüren das Feuer mit einem Haken, die Glut ist jetzt perfekt. Hände lassen die sorgsam und perfekt geformten Brotlaibe aus den Bastkörben auf den Holzschieber und von da in den Ofen gleiten. Hände gestikulieren dabei auch, Hände erzählen nebenbei Geschichten aus dem Dorf. Denn Backen im Backhaus ist weit mehr als die Zubereitung eines Grundnahrungsmittels. Backen im Backhaus ist Kommunikation. Von jeher schon. Und noch heute prägen die teils so schmucken Häuschen das Bild einer Dorfmitte. An einem Backtag traf man sich hier,

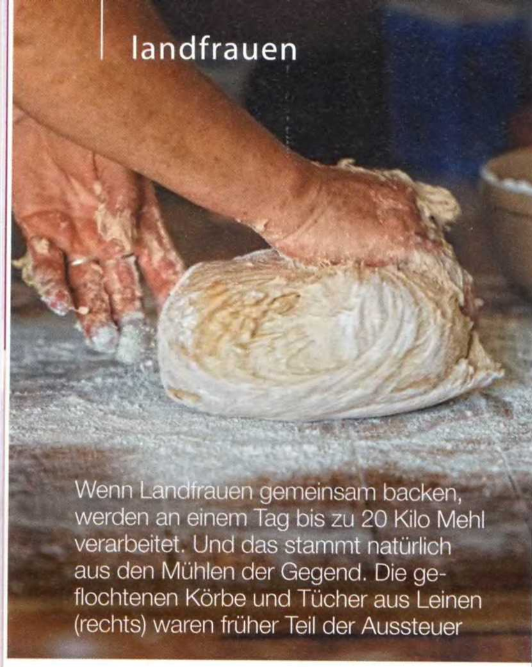
→

Handarbeit ist

Tradition, Handwerk, Trend: das Backen im Backhaus. Und da man neben den Zutaten fürs Brot auch eine große Portion Zeit dafür braucht, gilt es manchem als Zuflucht vom Alltag



Jutta Hagenbusch (oben) ist wie Annette Wieland (kleines Bild links) eine Landfrau in Obersulm-Weiler in der Weingegend nahe Heilbronn. Mit dem Leiterwagen bringen sie die Brote aus dem Backhaus



Wenn Landfrauen gemeinsam backen, werden an einem Tag bis zu 20 Kilo Mehl verarbeitet. Und das stammt natürlich aus den Mühlen der Gegend. Die geflochtenen Körbe und Tücher aus Leinen (rechts) waren früher Teil der Aussteuer

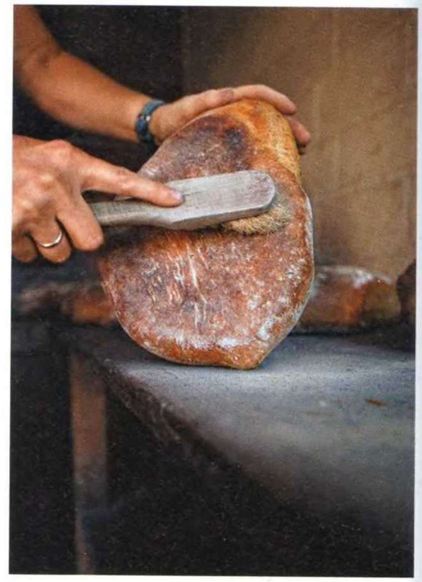


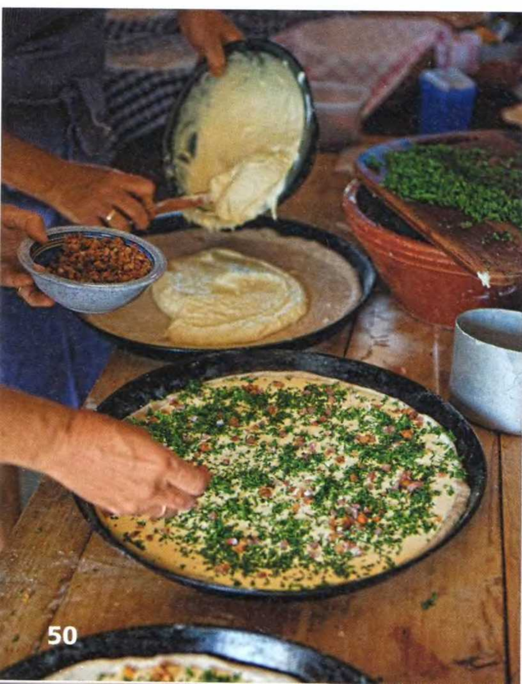


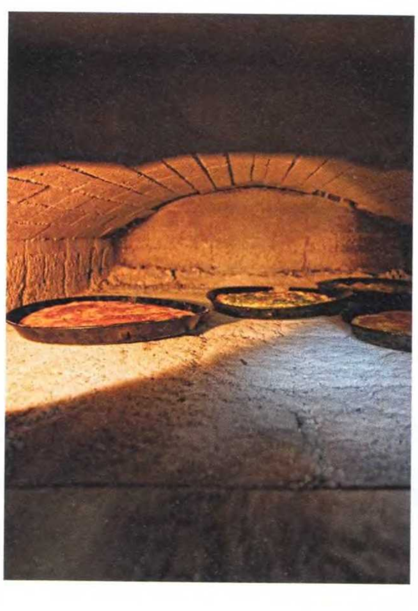




Jedes Brot ein Unikat: Jede Form eines Laibes ist ein wenig anders, die Kruste immer kross und mal mehr, mal weniger gebräunt. Sie bewahrt das Brot vor dem Austrocknen, es bleibt über viele Tage frisch und saftig









Der grüne Kuchen mit viel Schmand, Petersilie und Schnittlauch beispielsweise ist eine Spezialität in der Weinregion Heilbronn-Franken. Salzige und süße Kuchen werden nach dem Brot gebacken, um die Hitze des Ofens zu nutzen

→

der Backhauswärter heizte den Ofen an und wachte über das Feuer und nacheinander wurden die unzähligen Laibe gebacken. Jede Familie drückte dabei den Teigstücken ihren Stempel auf – der bestand aus Holz und kennzeichnete den Brotlaib, sodass man ihn nach dem Backen auch wiederfinden konnte. Im 13. Jahrhundert erhielten die Backhauswärter der Städte den Namen Bäcker, im Französischen „boulanger", abgeleitet von „boule", die Kugel – denn die Brote waren rund. Auch heute noch treffen sich die Landfrauen kleiner Gemeinden wöchentlich in ihrem Backhaus, um Brot, salzige und süße Kuchen zu backen. Die wichtigste Zutat dabei: Zeit. Es dauert, bis ein Teig perfekt zubereitet ist – wie viel Hefe man braucht, wie lange er gehen muss, das alles hängt vom Wetter, von der Luftfeuchtigkeit ab. Es dauert natürlich auch, bis der Ofen nach dem Anheizen die perfekte Temperatur erreicht hat – Geübte haben folgenden Trick parat: Etwas Mehl in den Ofen einstreuen und das Vaterunser beten. In dieser Zeit sollte es – bei der richtigen Hitze – schön bräunen. Und um die Hitze nach dem Brotbacken auch effizient zu nutzen, werden noch Kuchen nachgeschoben: Kartoffel-, Zwiebel-, Schmandkuchen. Und jede Familie hat natürlich ein überliefertes Geheimrezept dafür. 2003 übrigens wurde der Verein „SlowBaking – Backen mit Zeit für Geschmack e.V." gegründet. Ihm gehören Bäcker an, die nach dieser alten Tradition backen. Brote, die einfach so herrlich nach unserer Kindheit duften. Infos zu Backhäusern bei jeder Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung. *Anke Krohmer*

Infos über Kurse und Rezepte:
www.landfrauen.info oder
www.slowbaking.de

Immer wieder samstags…

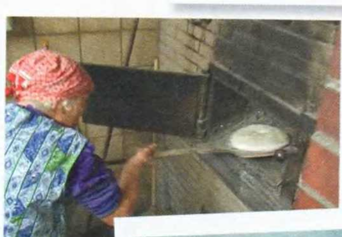
Jedes Wochenende bäckt Lydia Wanner 14 Brote für ihre Familie im Backhaus. Seit 30 Jahren schon













Zwei bis drei Büschel Reisig bindet Lydia Wanner in einer Stunde, sechs braucht sie für einen Backtag in ihrer Heimatgemeinde, im schwäbischen Holzgerlingen bei Stuttgart

Am liebsten, sagt sie, soll man einfach Lydia sagen. Nicht Frau Wanner, nicht Sie. Wenn man einen Vormittag im Backhaus zusammen bäckt, ist man per Du. Für immer.

Lydia bäckt seit 30 Jahren im Backhaus in Holzgerlingen, einer schwäbischen Kleinstadt, eine halbe Stunde von Stuttgart entfernt. Jeden Samstag steht sie um fünf Uhr morgens auf, um Teig zu kneten. „Von Hand", sagt sie. Für zwölf bis 14 Laibe verarbeitet sie neun Kilo Mehl. Jeder Teig für einen Laib wird genau zehn Minuten geschlagen. „Da stell ich mir einen Wecker", sagt die 82-Jährige. Um acht muss sie ins Backhaus, anfeuern. Dann schnell wieder nach Hause, Laibe holen. Um zehn etwa kann sie die Brote einschieben, die dann gut eine Stunde backen. Je nachdem, wer am Vormittag vorbeikommt, um das begehrte Brot zu holen und wie lange das „Schwätzle" mit Bekannten und Verwandten dauert, ist um 12 Uhr das Backhaus wieder besenrein. Das Brot hält in jedem Fall eine Woche, die wunderbare Kruste verhindert das Austrocknen. Am Anfang, sagt Lydia Wanner, habe auch sie jeden Fehler beim Backen gemacht. Ihr Rat? Einen Brotbackkurs bei der Volkshochschule machen!
Info: www.vhs.de

Andere Länder, andere Schnitten

Auch auf Reisen waren wir für Sie in Sachen Brot. Und müssen sagen: Von Dänen, Franzosen, Mexikanern, Türken, Italienern, Briten und Amerikanern kann sich jeder eine Scheibe abschneiden



Dänemark

Smörrebröd – in Dänemark mag man's eher herzhaft. Rezept auf Seite 58



Zwiebelsuppe mit Käse-Baguette – in Frankreich genießt man gern die kleinen Freuden des Lebens. Rezept auf Seite 58

Snacks, die Weltkarriere machten



Mexiko

Tortilla – in Mexiko erfunden, drehten sie weltweit die Runden: Weizenfladen mit Tomaten-Salsa, Bohnen und Mais. Rezept auf Seite 58



Türkei

Kebab mit Yufka-Fladen – in der Türkei gehören sie einfach dazu. Zur Nachahmung empfohlen. Rezept auf Seite 58



Italien

Crostini – ohne die leckeren Knusperbrote vorweg geht in Italien nichts. Rezept auf Seite 58

Gut, wenn was dazwischenkommt…



Club-Sandwich
Knuspriger Toast ist in Großbritannien die kulinarische Basis aller guten Dinge. Rezept auf Seite 59



Strammer Max
Der kräftige Leckerbissen, der Deutschlands müde Männer wieder munter machen soll. Rezept auf Seite 59



United States

Cheeseburger Längst Everybody's Darling: die „Bulettensemmel" aus den USA. Rezept auf Seite 59

INTERNATIONALE REZEPTE MIT BROT



1 Aus Dänemark: Smörrebröd

Bild auf Seite 52

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE GARNELENSCHNITTEN
1 kleiner Kopf Lollo bionda
200 g kleine Garnelen (küchenfertig)
75 g Crème fraîche
Saft und Schale von ½ Limette (unbeh.), 2 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer
ca. 30 g weiche Butter
6 Radieschen
4 Scheiben Schwarzbrot
Kresse zum Bestreuen
FÜR DIE LACHSSCHNITTEN
1 Salatgurke, 2 EL Senf
1 EL flüssiger Honig
125 g Crème fraîche
1 Bund Dill, Salz, Pfeffer
4 Scheiben Schwarzbrot
8 Scheiben Räucherlachs
Dillspitzen und evtl. feine Zitronenzesten zum Garnieren

1. Für die Garnelenschnitten den Salat putzen, waschen, trockenschleudern. Garnelen mit Crème fraîche, Limettensaft und -schale sowie Mayonnaise vermischen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Brote mit Butter bestreichen, Salatblätter darauf legen. Garnelenmischung und nach Belieben halbierte Radieschenscheiben darauf verteilen, Kresse darüber streuen.

2. Für die Räucherlachs-Schnitten Gurke putzen, schälen, der Länge nach vierteln, Kerne entfernen. Viertel klein würfeln, mit Senf, Honig und Crème fraîche mischen. Dill abzupfen, klein hacken, unterrühren. Mix salzen, pfeffern, auf die Brotscheiben verteilen. Je 2 Scheiben Lachs auf jedes Brot legen, mit Dill und evtl. feinen Zitronenschalenstreifen garnieren und servieren.

Pro Portion: 595 kcal/2500 kJ
49 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 32 g Fett



2 Aus Frankreich: Zwiebelsuppe mit Käse-Baguette

Bild auf Seite 53

Zutaten für 4 Portionen

400 g große milde Zwiebeln
50 g Butterschmalz
1 EL Zucker, 500 ml kräftige Fleischbrühe (Instant oder selbst gemacht), Salz, Pfeffer
8 dicke Scheiben Baguette
100 g geriebener Emmentaler

1. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. Schmalz im Topf schmelzen, Zwiebeln darin dünsten. Zucker überstreuen, karamellisieren. Temperatur reduzieren, Zwiebeln bei kleiner Hitze in ca. 40 Minuten goldbraun schmoren, dabei ab und zu umrühren.

2. Brühe zugeben, Suppe 10 Minuten köcheln lassen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Backofengrill vorheizen. Suppe in ofenfeste tiefe Teller verteilen. Je 2 Scheiben Baguette auf jeden Teller legen. Käse darüber streuen und im Ofen in ca. 1 Minute goldgelb gratinieren.

Pro Portion: 385 kcal/1620 kJ
25 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 24 g Fett



3 Aus Mexiko: Tortilla

Bild auf Seite 54, links

Zutaten für 4 Portionen

2 kleine rote Chilischoten
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark, 1 EL Honig
400 g stückige Tomaten (Dose)
Salz, Pfeffer
2 kleine Köpfe Romana-Salat
2 Avocados, Saft von 1 Zitrone
8 Tortilla-Fladen (Fertigprod.)
1 Dose rote Bohnen (Abtropfgewicht: 150 g)
1 Dose Maiskörner (Abtropfgewicht: 200 g), Korianderblättchen zum Bestreuen

1. Chilies waschen, halbieren, Kernchen entfernen, Hälften fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Chilies, Zwiebel, Knoblauch darin scharf anbraten. Tomatenmark, Honig und Tomaten zugeben, bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Tomaten-Salsa mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, pürieren und etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen Salatköpfe putzen, waschen, trockenschütteln, vierteln. Avocados schälen, halbieren, jeweils Kern entfernen. Avocados in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

3. Tortillas nach Packungsangabe erwärmen. Tortillas mit Salsa bestreichen. Bohnen und Mais darauf geben. Salat und Avocado in die Mitte der Fladen legen. Tortillas mit Koriander bestreuen und zum Servieren einrollen.

Pro Portion: 480 kcal/2020 kJ
35 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 32 g Fett



4 Aus der Türkei: Kebab mit Yufka-Fladen

Bild auf Seite 54, rechts

Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen
250 g griechischer Sahnejoghurt, Saft von ½ Limette
Salz, Pfeffer
60 g junger Spinat (ersatzweise Rucola oder Romana-Salat)
400 g Lammfleisch (ohne Knochen; aus dem Rücken)
2 EL Olivenöl
4 dünne Yufka-Fladenbrote (beim türkischen Lebensmittelhändler), Chiliflocken

1. Knoblauch abziehen, fein reiben, mit Joghurt und Saft mischen. Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat bzw. Salat putzen, waschen, trockenschleudern, evtl. in mundgerechte Stücke zupfen.

2. Fleisch abbrausen, trockentupfen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Diese wellenartig auf Spieße stecken, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum 2 Minuten braten.

3. Backofen auf 100 Grad vorheizen. Fladen im Ofen erwärmen, auf die Hälfte falten, dann auf Teller legen. Spinat bzw. Salat, etwas Joghurtsauce und Lammspieße dazugeben, Chiliflocken überstreuen. Restliche Joghurtsauce evtl. separat dazureichen.

Pro Portion: 325 kcal/1370 kJ
27 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 12 g Fett



5 Aus Italien: Crostini

Bild auf Seite 55

Zutaten für 4 Portionen

6 Scheiben Ciabatta-Brot (ital. Weißbrot), 6 EL Olivenöl
2 Artischocken (ersatzw. Artischockenherzen aus dem Glas)
16 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL weißer Balsamico-Essig, Saft von ½ Zitrone
1 EL Honig, Salz, Pfeffer
1 Prise Chiliflocken
20 g Rucola (geputzt und in mundgerechten Stücken)
evtl. junger Spinat zum Garnieren (geputzt)

1. Brotscheiben halbieren, mit 4 EL Öl beträufeln und unter dem vorgeheizten Backofengrill von beiden Seiten goldbraun rösten.

2. Artischocken putzen, „Heu" entfernen und die Böden in dünne Spalten schneiden. (Artischocken aus dem Glas abtropfen lassen.) Tomaten waschen, halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, in übrigem Öl (2 EL) andünsten.

3. Frische Artischockenspalten zufügen und 4-5 Minuten mitbraten (Artischocken aus dem Glas vierteln, nur kurz braten). Tomaten untermischen, mit Essig ablöschen. Zitronensaft und Honig unterrühren, Mix mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

4. Das lauwarme Ragout auf die Ciabatta-Scheiben verteilen, mit Rucola und Spinat garniert servieren.

Pro Portion: 280 kcal/1180 kJ
28 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 16 g Fett



6 Aus England:

Club-Sandwich

Bild auf Seite 56, links

Zutaten für 4 Portionen

3 Tomaten
½ Salatgurke
½ Kopf Eisbergsalat (ersatzw. Romana- oder Kopfsalat)
12 Scheiben Toastbrot
100 g Mayonnaise
1 EL Senf
4 Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer
2 EL Pflanzenöl zum Braten
8 Speckscheiben

1. Tomaten und Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Salat waschen, trockentupfen. Brotscheiben im Toaster oder unter dem heißen Backofengrill goldbraun rösten. Mayonnaise mit Senf verrühren.

2. Filets abbrausen, trockentupfen, waagerecht halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen, warm halten. Speckscheiben im Bratfett langsam kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. 1 Toastscheibe mit etwas Mayonnaise-Senf-Mischung bestreichen. 1 Salatblatt, 2 Tomaten- und Gurkenscheiben sowie 1 Hähnchenbrusthälfte darauflegen. Zweite Brotscheibe darüber geben, wieder etwas Mayonnaise-Senf-Mischung, Salatblatt, Tomaten- und Gurkenscheiben, Hähnchenbrusthälfte und 2 Speckscheiben darauf geben. Mit der dritten Brotscheibe abschließen. Sandwich mit 2 Holzspießen feststecken, zwischen den Spießchen diagonal halbieren. 3 weitere Sandwiches ebenso herstellen.

Pro Portion: 605 kcal/2550 kJ
40 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 30 g Fett



7 Aus Deutschland:

Strammer Max

Bild auf Seite 56, rechts

Zutaten für 4 Portionen

ca. 30 g junger Spinat
30 g Butter zum Braten und
30 g weiche Butter zum Bestreichen
4 Eier
4 dicke Scheiben Bauernbrot
8 dünne Scheiben gekochter Schinken
Pfeffer, Meersalz

1. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern.

2. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Eier darin bei mittlerer Hitze braten.

3. Brotscheiben mit Butter bestreichen und mit Spinat belegen. Jeweils 2 Scheiben Schinken und 1 Spiegelei darauf legen. Mit Pfeffer und Meersalz würzen und sofort servieren.

Pro Portion: 325 kcal/1370 kJ
19 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 18 g Fett



8 Aus den USA:

Cheeseburger

Bild auf Seite 57

Zutaten für 4 Burger

1 Kopf Lollo bionda
½ Salatgurke
3 große Tomaten, 1 Zwiebel
300 g Rindfleisch (aus Schulter oder Keule)
1 Eigelb, 1 TL Senf
2-3 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
Paprikapulver (edelsüß)
2 EL Pflanzenöl zum Braten
3 EL Tomatenketchup
3 EL Mayonnaise
4 Burger-Brötchen
4 Scheiben Gouda

1. Salat putzen, waschen, trockenschleudern. Gurke und Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, klein würfeln.

2. Fleisch abbrausen, trockentupfen, in Streifen schneiden, durch den Fleischwolf drehen. Fleisch mit Eigelb, Senf und Bröseln mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

3. Aus der Masse 4 flache Frikadellen (ca. 8 cm Ø) formen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Frikadellen darin auf jeder Seite 4-6 Minuten braten.

4. Backofengrill vorheizen. Ketchup mit Mayonnaise verrühren. Brötchen halbieren, mit der Schnittfläche nach oben im Ofen rösten.

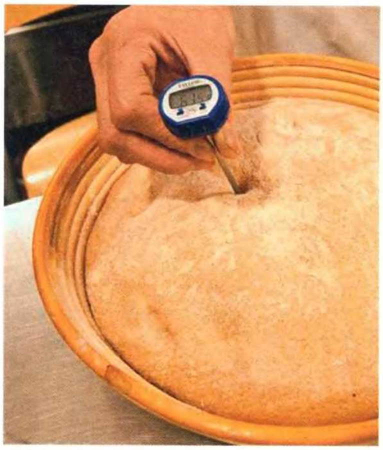
5. Auf die unteren Brötchenhälften jeweils etwas Mayonnaise-Ketchup-Mischung verteilen, dann Salat, Gurken- und Tomatenscheiben sowie Zwiebelwürfel darauf legen. Frikadellen mit je 1 Scheibe Käse bedecken, auf das Gemüsebett legen. Restliche Mayonnaise-Ketchup-Mischung darauf verteilen, jeweils mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

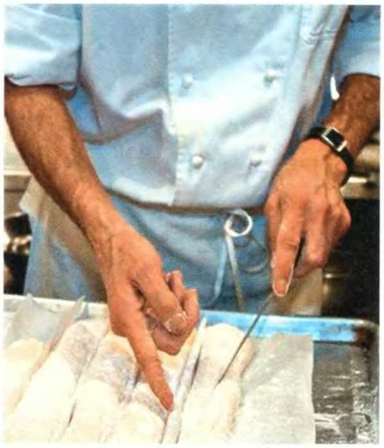
Pro Portion: 465 kcal/1960 kJ
29 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 26 g Fett

New York: Brot backen in der Rushhour

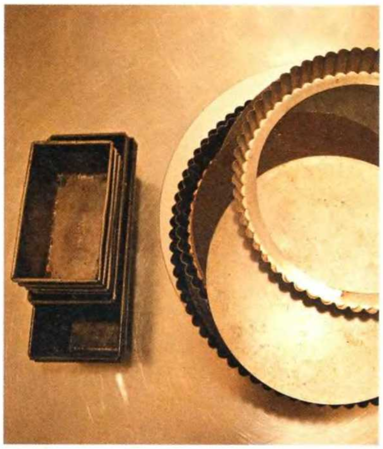


Peter Berley, einer der kreativsten Köche New Yorks, hatte sich längst schon einen Namen gemacht, als er seine wahre Passion entdeckte: deutsches Brot backen



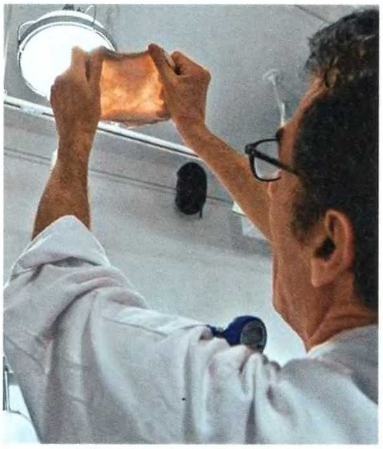


Deutsches Brot aus Manhattan. US-Spitzenkoch Peter Berley macht es seinen Landsleuten in Backkursen schmackhaft





„Hefeteig muss durchsichtig sein", doziert Berley, „dann ist er gut durchgeknetet." Sauerteigbrot gelingt bei ihm perfekt im Topf

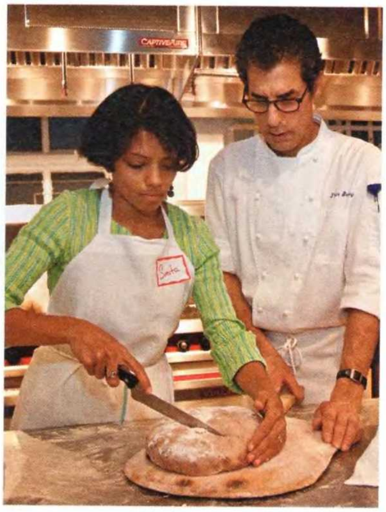


Freitagabend – Rushhour in Manhattan. Auf den Straßen Autoschlangen und auf den Bürgersteigen Menschen, die zu U-Bahn-Schächten hasten. Alle wollen schnell nach Hause ins Wochenende. Auch ich hab's eilig, will aber nicht heim, sondern zu einem Brotbackkurs ins „Natural Gourmet Institute" in der 24. Straße in Chelsea. Dort, in der großen Küche im zweiten Stock des schmalen Gebäudes, treffen sich zwölf Menschen aus den verschiedensten →



Autorin Gabriele Redden mit ihrem selbst gebackenen Brot

„We love German Sauerteig“


Vashti schneidet ihren Brotteig ein

Berufen, die eines gemeinsam haben: ihre Liebe zu deutschem Brot. „Meine Großmutter kam aus Deutschland und hat ihr Brot noch selbst gebacken“, erzählt mir John, ein Anwalt um die fünfzig, „und ich vergesse nie, wie der frisch angeschnittene Brotkanten schmeckte.“ Vashti, eine junge Architektin mit indischen Wurzeln, lernte deutsches Brot bei der New Yorker Nachbarin kennen: „Das schmeckte so super, dass ich das jetzt auch lernen will.“

Catherine, Peter Berleys Assistentin, weist uns unsere Plätze zu, wo Backschüsseln, abgemessenes Wasser, Salz und Mehl schon parat stehen.


Anwälte, Architektinnen, Sekretärinnen: Alle sind heiß auf deutsches Brot


Zum Schluss gibt's immer eine Brotzeit mit Selbstgebackenem

Wir binden uns Schürzen um, während Peter erzählt, wie er selbst zum Brotbacken kam. Als Promi-Koch sei er vor zwei Jahren zum „Lust auf Genuss“-Festival in Baden-Württemberg eingeladen worden, um mit Patrick Spies, seinem deutschen Kollegen vom Sterne-Restaurant „Villa Hammerschmiede“ im badischen Söllingen, live vor Publikum zu kochen. „Dabei hat Patrick mich auch mit Jo Becker bekannt gemacht, einem Bäckermeister aus dem Schwarzwald…“ Jo Becker besitzt eine Bäckerei in Keltern, unweit von Karlsruhe, und ist für sein wunderbares Krustenbrot in der ganzen Gegend bekannt. Bei Jo im Nordschwarzwald ließ Peter aus New York sich damals in die Geheimnisse deutscher Brotbackkunst einweihen. „Dabei ging es nicht nur um Rezepte, sondern auch um spezielle Verfahren; z.B. riet er mir, Brot bei 250 Grad im gusseisernen Topf zu backen, weil das die gleichmäßig hohe Hitze von professionellen Öfen am besten simuliert. Oder den Teig erst beim zweiten Kneten zu salzen, weil es sonst die Gärung hemmt.“

Heute nun will Peter uns sein Erlerntes weitergeben. Den Sauerteig, dessen Herstellung ca. zwei Wochen braucht, hat er mitgebracht und verteilt ihn ans backfreudige Dutzend. Jeder verknetet seinen Teil mit Mehl und Wasser, ca. 5 Minuten lang. Danach ist aus der klebrigen Masse ein glatter, geschmeidiger Teig geworden, der über Nacht zugedeckt ruhen muss. Am Tag darauf ist es dann Zeit für den zweiten Knetvorgang, bei dem auch das Salz dazukommt.

Zuletzt formen wir den Teig zu runden Laiben, legen sie in bemehlte Brotkörbe, wo sie noch einmal 3-4 Stunden gehen. In der Zwischenzeit haben wir mit Hefeteig, der nicht so lange gehen muss, alle Hände voll zu tun. Formen nach Peters Anweisungen Baguette, Brötchen und Fladenbrot. Und dann wird gebacken. Die Öfen sind auf 250 Grad vorgeheizt, ebenso die gusseisernen Töpfe, die nur kurz herausgeholt werden, um sie mit den Sauerteig-Laiben zu bestücken. Baguette, Brötchen und Fladenbrot backen nur 20 Minuten auf Blechen.

Nach 50 Minuten ist es so weit: Die „German breads“ sind fertig. Peter holt für mich den heißen Topf aus dem Ofen und ich öffne den Deckel. Da liegt mein goldbraun gebackenes Krustenbrot vor mir und duftet herrlich! Endlich, nach zwei Jahren ohne mein Lieblingsbrot in New York, muss ich nicht mehr darauf verzichten. Und auch zwei Anwälte, eine Architektin, ein Taxifahrer, vier Sekretärinnen, drei Hausfrauen und ein Pilot freuen sich aufs deutsche Brot.

Gabriele Redden

Fotos: Michael Garff, 11

Warum nicht mal kleine Brötchen



Safranbrötchen und **Mohnkugeln**
So im Körbchen auf dem Party-Buffet präsentiert, kriegen Sie von keinem Gast einen Korb.
Rezept auf Seite 67

backen?

Den Mund zu voll nehmen können Sie damit nicht. Aber ein bisschen angeben bei Freunden schon…



Laugenbrötchen
Herzhaftes, das von Herzen kommt. Und viel einfacher zu machen ist, als man denkt. Rezept auf Seite 67

Daran hat man gerne was zu knabbern





Bunte Grissini
Für Farbe sorgen Möhren-, Rote-Bete-, Spinat- und Paprikasaft.
Rezept auf Seite 67

Kürbiskern-Knusperbrot
Auch wenn man keinen Hunger hat, kann man da nicht widerstehen.
Rezept auf Seite 67

HERZHAFTES KLEINGEBÄCK



1 Safranbrötchen

Im Bild auf Seite 64, oben

Zutaten für ca. 20 Stück

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS CA. 1 STUNDE GEHEN

- *1 TL Safranfäden (ca. 0,5 g) oder 2 Döschen Safran (à 0,1 g)*
- *10 g frische Hefe*
- *250 g Weizenmehl (Type 550)*
- *½ TL Salz, ca. 3 EL Sesamsamen zum Bestreuen*

1. Safran zwischen den Fingern in 125 ml lauwarmes Wasser zerreiben und darin 10 Minuten ziehen lassen. Hefe in das Safran-Wasser bröckeln und glatt rühren. Mehl und Salz zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen anschließend zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Teig in ca. 20 kleine Stücke teilen. Daraus mit den Handflächen längliche, auf beiden Seiten spitz zulaufende Brötchen formen. Diese nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Sesam bestreuen und zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

3. Brötchen im Ofen 8-10 Minuten backen.

Pro Stück: 55 kcal/240 kJ
9 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 1 g Fett

2 Mohnkugeln

Im Bild auf Seite 64, unten rechts

Zutaten für ca. 20 Stück

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS CA. 1 STUNDE GEHEN

- *10 g frische Hefe*
- *250 g Weizenmehl (Type 550) und Mehl zum Arbeiten*
- *½ TL Salz*
- *ca. 100 g Mohnsamen*

1. Hefe in 125 ml lauwarmes Wasser bröckeln, glatt rühren. Mehl und Salz zugeben, zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in eine mit Mehl ausgestäubte Schüssel legen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, erneut durchkneten und in etwa 20 kleine Stücke teilen. Teigstücke mit den Händen zu kleinen Kugeln formen. Diese zuerst mit einer Seite in Mohn drücken, dann nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwas flach drücken.

3. Brötchen zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 250 Grad heizen.

4. Mohnbrötchen im Ofen in 8-10 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück: 65 kcal/280 kJ
9 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 2 g Fett



3 Laugenbrötchen

Bild auf Seite 65

Zutaten für ca. 20 Stück

- *15 g frische Hefe*
- *150 ml lauwarme Milch*
- *250 g Weizenmehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten*
- *1 TL Salz*
- *½ TL Zucker*
- *ca. 4 EL grobkörniges Salz*

FÜR DIE LAUGE

- *3 EL Natronpulver, 1 TL Salz*

1. Hefe in die lauwarme Milch bröckeln und glatt rühren. Mehl, Salz und Zucker zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen anschließend zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

2. Für die Lauge 1 l Wasser mit Natron und Salz aufkochen.

3. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche ca. 1 ½ cm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher kleine Herzen ausstechen. Diese für etwa 5 Sekunden in die köchelnde Lauge geben. Herausheben, abtropfen lassen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Herz-Brötchen noch mal 20-30 Minuten gehen lassen. Dann mit grobem Salz bestreuen und im Ofen in 10-12 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück: 50 kcal/210 kJ
9 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 0 g Fett



4 Bunte Grissini

Bild auf Seite 66, links

Zutaten für ca. 50 Grissini

- *1 rote Paprikaschote*
- *1 EL Paprikapulver (edelsüß)*
- *200 g frischer Blattspinat*
- *40 g frische Hefe*
- *150 ml Möhrensaft*
- *150 ml Rote-Bete-Saft*
- *insgesamt 1 kg Weizenmehl (Type 405), 4 TL Salz*
- *1 EL Zucker, 4 EL Olivenöl*

1. Paprika halbieren, entkernen, waschen, trockentupfen. Hälften in Stücke schneiden. Mit 200 ml Wasser und Paprikapulver in einen Mixer geben, fein pürieren. Paprikasaft durch ein Leinentuch pressen. Davon 150 ml abmessen.

2. Spinat putzen und waschen, mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Spinatsaft durch ein Leinentuch pressen. Davon 150 ml abmessen.

3. Für die bunten Grissini 4 Teige herstellen. Dafür je 10 g Hefe in jeweils 150 ml lauwarmem Gemüsesaft (Möhren-, Rote-Bete-, Spinat- und Paprikasaft) bröckeln, darin auflösen.

4. Dann jede Saftmischung mit jeweils 250 g Mehl, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, 1 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Jeweils in eine mit Mehl ausgestäubte Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

5. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die einzelnen Teigkugeln in kleine Stücke teilen und mit den Händen zu langen Grissini ausrollen. Diese nebeneinander auf mit Backpapier belegte Backbleche legen und etappenweise im Ofen 5-8 Minuten backen.

Pro Stück: 80 kcal/340 kJ
15 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 1 g Fett



5 Kürbiskern-Knusperbrot

Bild auf Seite 66, rechts

Zutaten für ca. 20 Brotzungen

- *10 g frische Hefe*
- *250 g Weizenmehl (Type 550)*
- *½ TL Salz, 100 g Kürbiskerne*
- *4-5 EL Kürbiskernöl*

1. Hefe in 125 ml lauwarmes Wasser bröckeln, glatt rühren. Mehl und Salz zufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

2. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Kürbiskerne fein hacken. Teig in ca. 20 kleine Stücke teilen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche mithilfe eines Nudelholzes zu länglichen, möglichst dünnen Fladen ausrollen.

3. Teigzungen nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Kürbiskernöl bestreichen, dicht mit Kürbiskernen bestreuen. Im Ofen in 6-8 Minuten knusprig backen.

Pro Stück: 90 kcal/380 kJ
9 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 5 g Fett

Brot von gestern – heute ein Genuss

Sind Semmeln, Ciabatta, Baguette oder Toast übrig geblieben? Dann freuen Sie sich auf morgen: Kann sein, dass Feinschmecker Sie dafür zum „Armen Ritter" schlagen





Semmelknödel mit Schinken
Mit knackig-frischem Gemüse ein herzhaftes Familien-Essen.
Rezept auf Seite 72

Meerrettich-Brotsuppe
Sahne macht sie cremig, geröstete Brötchenwürfel sorgen für Biss.
Rezept auf Seite 72



Toskanischer Brotsalat

Bodenständiges aus der Bauernküche für Gourmets von heute.

Rezept auf Seite 72

Mit Resten kleine Feste feiern



Arme Ritter
So wird mit Vanillesauce aus Resten im Nu das Beste.
Rezept auf Seite 73



Scheiterhaufen
So macht man Süßschnäbel mit Resten restlos glücklich.
Rezept auf Seite 73



Quarkknödel auf Erdbeer-Ragout
So kann man als Abschluss eines Menüs aus Resten ein feines Dessert zaubern.
Rezept auf Seite 73

WENN BROT ÜBRIG BLEIBT



1 Semmelknödel mit Schinken

Bild auf Seite 68, links

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
150 g Brötchen vom Vortag
100 g gekochter Schinken (am besten am Stück)
70 g Butter
150 ml Milch
2 Eier
Salz, Pfeffer
½ Bund Estragon
800 g weißer Spargel
Zucker
300 g frische Erbsen (ersatzweise TK-Erbsen)
2 TL Mehl
200 g Schlagsahne
Pfeffer, ger. Muskatnuss
Saft von ½ Zitrone
ca. 30 g Butterschmalz zum Braten

1. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Brötchen in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel füllen. Schinken ebenso klein würfeln. 20 g Butter zerlassen, Zwiebel darin glasig braten, mit der Milch aufgießen und einmal aufkochen lassen. Heißen Milch-Zwiebel-Mix über die gewürfelten Brötchen gießen. Eier und Schinken zugeben, mit Salz, Pfeffer würzen und gut durchkneten.

2. Knödelmasse in Form einer Rolle auf ein großes Stück Frischhaltefolie verteilen. Das Ganze fest einrollen und links und rechts gut verschließen. Die Knödelrolle noch mal fest in Alufolie eindrehen und in siedend heißem Wasser in ca. 30 Minuten garen.

3. Inzwischen Estragonblätter abzupfen, hacken. Spargel schälen, untere holzige Enden abschneiden. Spargelschalen und holzige Enden mit ca. 1 l kaltem Wasser, etwas Salz und Zucker in einen Topf geben. Aufkochen, etwa 20 Minuten ziehen lassen.

4. Schalen und holzige Enden aus dem Sud nehmen, diesen wieder auf den Herd stellen. Geschälten Spargel in den Sud geben und darin in etwa 12 Minuten gar kochen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen und mitkochen lassen. Gemüse herausheben, Spargel in Stücke schneiden. Sud durch ein Sieb gießen, 300 ml davon abmessen.

5. Übrige Butter (50 g) in einem Topf aufschäumen lassen, Mehl einstreuen. Nach und nach den Spargelsud, dann die Sahne unterrühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Diese mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft kräftig würzen. Spargelstücke, Erbsen und gehackten Estragon unterheben, Ragout warm halten.

6. Fertig gegarte Knödelrolle herausheben, aus der Folie wickeln und mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Knödelscheiben in zerlassenem Butterschmalz in einer Pfanne auf beiden Seiten goldbraun backen. Mit dem Erbsen-Spargel-Ragout servieren.

Pro Portion: 640 kcal/2690 kJ
38 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 44 g Fett



2 Meerrettich-Brotsuppe

Bild auf Seite 68, rechts

Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten
2 Brötchen vom Vortag
50 g Butter
750 ml Fleischbrühe (Instant)
250 g Schlagsahne
3 EL ger. Meerrettich (Glas)
Salz, Pfeffer
3 Scheiben Toastbrot
30 g Butterschmalz
2 Lauchzwiebeln oder einige Schnittlauchhalme

1. Schalotten abziehen, fein würfeln. Brötchen in kleine Stücke schneiden. Schalotten und Brötchen in einem Topf in zerlassener Butter bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Dann mit Brühe und Sahne aufgießen.

2. Meerrettich zufügen und die Suppe 15 Minuten leise köcheln lassen. Danach mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb passieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen Toast-Scheiben in Würfel schneiden und diese in zerlassenem Butterschmalz in einer Pfanne rundum goldbraun rösten. Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen. Lauchzwiebeln oder Schnittlauch putzen, waschen und in Ringe bzw. Röllchen schneiden.

4. Suppe in Teller oder Tassen schöpfen und mit Croûtons und Lauchzwiebeln oder Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 535 kcal/2250 kJ
24 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 42 g Fett



3 Toskanischer Brotsalat

Bild auf Seite 69

Zutaten für 4 Portionen

6-8 EL Olivenöl
1 EL flüssiger Honig
3 EL weißer Balsamico-Essig
20-25 kleine Dattel-Tomaten
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 Bund Basilikum
300 g Ciabatta-Brot vom Vortag
2 Knoblauchzehen
40 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer, Zucker

1. Für das Dressing 3 EL Öl mit Honig und Essig in einer großen Schüssel verquirlen.

2. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerne evtl. mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Basilikumblätter abzupfen. Alles zum Dressing in die Schüssel geben.

3. Brot in mundgerechte Stücke zupfen. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Restliches Öl (3-5 EL) in einer breiten Pfanne erhitzen, Brotstücke und Pinienkerne darin langsam unter Rühren goldbraun rösten. Zum Schluss Knoblauch zufügen und kurz mitrösten. Alles zum Gurken-Tomaten-Salat in die Schüssel geben und locker miteinander mischen. Salat mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und frisch servieren.

Pro Portion: 400 kcal/1680 kJ
43 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 21 g Fett

BEZUGSADRESSEN

Seite 26/27: Nostalgische Brotformen auf S. 27 von **Buckreus**, Tel.: 0 92 61/ 5 06 33 04, über www.brotbackformen–buckreus.de; Brotkasten aus Buchenholz von **Hagen Grote**, Tel.: 0 18 05 / 60 70 66; über www.hagengrote.de

Seite 84/85: Serviettenring auf S. 84 von Krömer über www.kroemer.com; Hasen auf S. 85 von Nic Duysens über www.nic-duysens.com oder Tel.: 0 22 62 / 72 18 42



4 Arme Ritter

Bild auf Seite 70, links

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE VANILLESAUCE
250 ml Milch
250 g Schlagsahne
100 g Zucker
Mark von 2 Vanilleschoten
4 Eigelb
FÜR DIE ARMEN RITTER
6 dicke Scheiben Brioche oder Weißbrot vom Vortag
3 Eier
100 ml Milch
1 EL Vanillezucker
50 g Butterschmalz
ca. 50 g Zimt-Zucker zum Bestreuen

1. Für die Sauce Milch mit Sahne, Zucker und Vanillemark aufkochen. Die Mischung unter ständigem Rühren zu den Eigelben in einer Schüssel gießen. Flüssigkeit wieder in den Topf geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze so lange rühren, bis die Sauce eine dickliche, cremige Konsistenz hat. Sauce durch ein Sieb passieren und zugedeckt im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.

2. Für die Armen Ritter die Brotscheiben halbieren. Eier mit Milch und Vanillezucker verquirlen. Brotscheiben in der Vanille-Eier-Milch wenden und in heißem Butterschmalz auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zimt-Zucker bestreuen. Dazu die Vanillesauce servieren.

Pro Portion: 830 kcal/3490 kJ
84 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 47 g Fett



5 Scheiterhaufen

Bild auf Seite 70, rechts

Zutaten für 4 Portionen

3-4 kleinere Äpfel (z.B. Elstar)
1 dünnes Baguette vom Vortag
Butter für die Form und ca. 30 g Butter zum Bestreuen
4 Eier
100 g Zucker
200 ml Milch
Mark von 1 Vanilleschote
1 TL gemahlener Zimt
2 EL brauner Zucker
Puderzucker zum Bestäuben

1. Äpfel waschen, jeweils das Kerngehäuse ausstechen. Äpfel halbieren und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Das Baguette ebenfalls in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Apfel- und Brotscheiben abwechselnd in eine gebutterte Auflaufform einschichten.

2. Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: nicht geeignet). Eier mit Zucker, Milch, Vanillemark und Zimt verquirlen. Eiermilch über die Apfel- und Brotscheiben in der Auflaufform gießen. Butter in kleinen Stückchen darauf verteilen und mit braunem Zucker bestreuen. Auflauf im heißen Ofen etwa 30 Minuten backen. Scheiterhaufen mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Pro Portion: 475 kcal/2000 kJ
69 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 16 g Fett



6 Quarkknödel auf Erdbeer-Ragout

Bild auf Seite 71

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: QUARKMASSE 1 STUNDE KÜHLEN
200 g Brötchen vom Vortag
100 g weiche Butter
50 g Zucker, 1 Ei und 1 Eigelb
200 g Magerquark (in einem Tuch etwas ausgedrückt)
Mark von 1 Vanilleschote
600 g Erdbeeren
75 g Puderzucker und Puderzucker zum Bestäuben
Saft von ½ Limette, Salz
evtl. Minze zum Garnieren

1. Äußere Kruste der Brötchen fein abreiben, für die Brösel-Butter beiseite stellen. Brötchen klein würfeln. 50 g Butter und Zucker schaumig rühren. Ei und Eigelb dazugeben, dann Quark sowie Vanillemark unterheben.

2. Brötchenwürfel dazugeben, gründlich untermischen. Masse zugedeckt 1 Stunde kalt stellen.

3. Erdbeeren waschen, putzen, halbieren bzw. vierteln. ⅓ der Erdbeeren mit Puderzucker und Limettensaft fein pürieren, mit restlichen Beeren mischen.

4. Mit angefeuchteten Händen aus der Quarkmasse tischtennisballgroße Knödel formen, in leicht siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

5. Übrige Butter (50 g) aufschäumen, Brösel untermischen. Knödel abtropfen lassen, in der Brösel-Butter wälzen, mit Puderzucker bestäuben. Erdbeer-Ragout auf Teller verteilen. Knödel darauf geben. Nach Belieben mit Minze garniert servieren.

Pro Portion: 560 kcal/2360 kJ
67 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 25 g Fett

Neue Rezepte, für Sie aufgespießt



Currywurst-Spieße
Eine alte Bekannte im neuen Outfit: Bockwurst, die sich in Scheiben um Weißbrotwürfel schlängelt.
Rezept auf Seite 77

So haben Sie Brot garantiert noch nie gegessen, werden es aber sicher wieder tun. Spätestens, wenn Gäste kommen oder es was zu feiern gibt



Crostini-Türmchen Mit Birnen und Ziegenfrischkäse wollen fünf würzige Baguette-Scheiben hier hoch hinaus. Rezept auf Seite 77

Fein gemacht für junges Gemüse





Spargelröllchen im Brotmantel Eine Art Sushi aus Toastscheiben, gewürzt mit Parmesan, Frischkäse und Limettensaft. Rezept auf Seite 77

Lamm-Ciabatta auf Bohnensalat Bevor würziges Lammbrät zwischen zwei Scheiben kommt, wird das Brot im Gefrierfach kalt gestellt. Rezept auf Seite 77

BROT KREATIV



1 Currywurst-Spieße

Bild auf Seite 74

Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote
1 EL Olivenöl
50 g brauner Zucker
3 EL Rotweinessig
2 EL Tomatenmark
250 g passierte Tomaten (Dose oder Päckchen), Salz, Pfeffer
ca. 500 g Weißbrot am Stück
4 helle Bockwürste (möglichst gerade und ohne Darm)
ca. 400 ml Pflanzenöl zum Frittieren
2-3 EL scharfes Currypulver

1. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Chilischote halbieren, Kerne entfernen, Hälften fein würfeln. Alles in heißem Olivenöl andünsten. Zucker zufügen, schmelzen lassen, dann mit Essig ablöschen. Tomatenmark und passierte Tomaten unterrühren. Sauce bei kleiner Hitze um ca. ein Drittel einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, pürieren und abkühlen lassen.

2. Inzwischen Brot entrinden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Bockwurst der Länge nach in dünne Scheiben schneiden (dies geht am besten mit einer Aufschnittmaschine).

3. Wurstscheiben wellenartig zwischen die einzelnen Brotwürfel auf lange Holzspieße stecken.

4. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Spieße darin rundum in ½-1 Minute goldbraun frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spieße mit Curry bestreuen, mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 910 kcal/3820 kJ
76 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 56 g Fett



2 Crostini-Türmchen

Bild auf Seite 75

Zutaten für 4 Portionen

1 Baguette
6-8 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico-Essig
1 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
2 reife Birnen
50 g gemischte Blattsalate (z.B. Spinat, Rucola, Eichblattsalat oder junger Mangold
200 g Ziegenfrischkäse
nach Belieben essbare Blüten zum Bestreuen (z.B. von Kapuzinerkresse, Veilchen, Ringelblume, Gänseblümchen)

1. Backofengrill vorheizen. Brot in 20 dünne Scheiben schneiden, diese nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit ca. 4 EL Olivenöl beträufeln und unter dem heißen Backofengrill von beiden Seiten goldbraun und knusprig rösten.

2. Essig mit Honig und restlichem Olivenöl (2-4 EL) verquirlen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften in dünne Scheiben schneiden. Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Birnen und Salatblätter mit dem Dressing marinieren.

3. Crostini mit etwas Frischkäse bestreichen und jeweils 5 abwechselnd mit Birnenscheiben und Salatblättern zu Türmchen aufeinander schichten. Nach Belieben mit einigen essbaren Blüten garnieren.

Pro Portion: 500 kcal/2100 kJ
38 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 34 g Fett



3 Spargelröllchen im Brotmantel

Bild auf Seite 76, links

Zutaten für 4 Portionen

8 dicke grüne Spargelstangen
Salz, 150 g Doppelrahm-Frischkäse, 50 g frisch gerieb. Parmesan, Saft von ½ Limette
2 EL Semmelbrösel
Pfeffer, 8 Scheiben Toastbrot
4 EL Sonnenblumenöl

1. Spargel putzen, waschen, in Stücke (8-10 cm) schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen, eiskalt abschrecken.

2. Frischkäse, Parmesan, Saft, Brösel verrühren, salzen, pfeffern. Brote dünn ausrollen, mit Käse-Mix bestreichen. Je 1 Spargelstück drauflegen, straff einrollen.

3. Röllchen in einer Pfanne in heißem Öl portionsweise rundum knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, in Stücke schneiden, warm servieren.

Pro Portion: 425 kcal/1790 kJ
29 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 28 g Fett



4 Lamm-Ciabatta auf Bohnensalat

Bild auf Seite 76, rechts

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: BOHNEN ÜBER NACHT EINWEICHEN, BROT 1 STD. ANFRIEREN LASSEN
50 g getrocknete weiße Bohnen
150 g breite Stangenbohnen
200 g Keniabohnen, Salz
12 Kirschtomaten, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl und 2 EL Olivenöl zum Braten, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 2 Zweige Bohnenkraut, 1 EL Ahornsirup
Pfeffer, 400 g Ciabatta-Brot
200 g Lammfleisch (ohne Fett und Sehnen; von Rücken, Filet oder Keule)
100 g eiskalte Schlagsahne
4 getrocknete Tomaten in Öl
2 EL schwarze Oliven (entsteint), je 1 Rosmarin- und Thymianzweig

1. Weiße Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.

2. Am nächsten Tag Bohnen in kochendem Wasser weich garen, abgießen. Stangen- und Keniabohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden, in Salzwasser bissfest blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Tomaten waschen, halbieren, mit allen Bohnen in eine Schüssel geben, mischen.

3. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln, in 2 EL Öl andünsten. Mit Essig ablöschen, zu den vorbereiteten Zutaten in die Schüssel geben. Bohnenkrautblätter abzupfen, mit Sirup und 4 EL Öl zu den Bohnen geben. Salat mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen.

4. Inzwischen Brot 1 Stunde ins Gefrierfach legen. Fleisch waschen, trockentupfen, klein würfeln, salzen, pfeffern, mit Sahne im Mixer fein pürieren. Getrocknete Tomaten und Oliven klein würfeln. Kräuter abzupfen, hacken. Gewürfelte Tomaten, Oliven und Kräuter zum Lamm-Brät geben, unterheben. Masse kräftig abschmecken.

5. Brot herausnehmen, schräg in 8 ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Auf die Hälfte davon das Lamm-Brät verteilen, glatt streichen. Mit restlichem Brot belegen. In heißem Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Bohnensalat servieren.

Pro Portion: 720 kcal/3030 kJ
80 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 29 g Fett



Langusten gesucht: Genuss-Experte Roland Trettl aus dem „Restaurant Ikarus" im Hangar-7, Salzburg, begleitet Gastkoch David Higgs in Südafrika auf feucht-fröhlicher Tour

SERIE

Trettl trifft Higgs

IM WM-LAND SÜDAFRIKA SPIELT SICH TOP-KOCH DAVID HIGGS MIT LEICHTIGKEIT IN DIE HERZEN SEINER GÄSTE. ROLAND TRETTL HAT IHN BESUCHT

Natürlich bin auch ich ein Fußballnarr und freue mich unbändig auf die WM. Schon deswegen musste 2010 mindestens ein Hangar-7-Gastkoch aus dem WM-Land Südafrika kommen. Wer sich dann das erste Mal das Restaurant „Rust en Vrede" in der international berühmten Weinregion Stellenbosch anschaut, ist allein von der Einbettung in eine auf das Äußerste gepflegte Gartenlandschaft überwältigt. Direkt danach kommt aber der Schock: Denn im Restaurant hat die von drei Seiten einsehbare Hightech-Küche von der Größe her eher Wohnwagen-Charakter. Chef David Higgs eingeschlossen, können da gerade einmal vier Mann zu Werke gehen – und das bei 60 anspruchsvollen Gästen Abend für Abend. Völlig durchorganisiert muss der 39-jährige Südafrikaner also sein. Und aus der Not eine Tugend machen. Was heißt: Eine ganz klare Linie kochen und im Rahmen der freiwilligen Selbstkontrolle auf großen Technik-Firlefanz verzichten. Dass das „Mise en place", also der Posten in der Küche, wo Salate und Beilagen vorbereitet werden, absolut top ist, versteht sich von selbst.

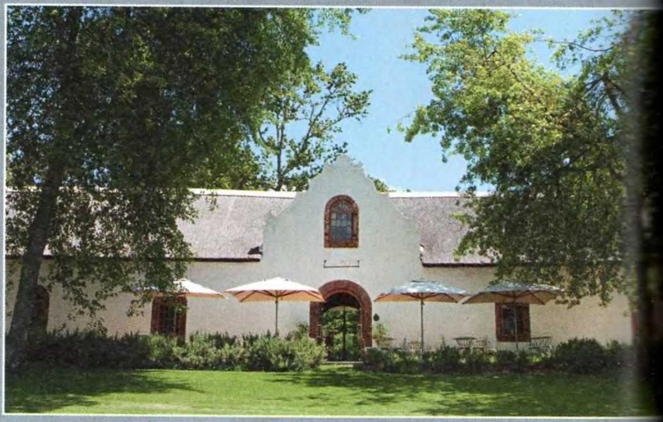
Das Überraschende ist: Davids Kreationen sind in sich so stimmig, dass man seine küchentechnisch bedingte Reduzierung auf dem Teller gar nicht erkennt. Zum Beispiel bei seinem ganz kurz, ganz scharf angebratenen Thunfisch mit Fromage Blanc, Romano-Herzen und Granité von der zitronenartigen Yuzu-Frucht. Das Kalt-Frische des Käses, das Knackige des Salates, die schmelzende Textur des Thunfisches – bei aller Leichtigkeit in der Zubereitung ein absoluter Geschmacks-Hammer. In die gleiche Kerbe schlägt David mit seiner Languste, die er auf mit südafrikanischem Curry gewürztem Risotto präsentiert. Dazu gibt es hauchdünne Mango-Röllchen und Cashew-Nüsse. Auch hier macht es wieder die Mischung: Die milde Süße der Languste, die Schärfe des Risottos, die fruchtige Frische der Mango und die bissigen Nüsse zünden im Mund ein Feuerwerk.

So weit das Essen, jetzt zum Trinken. Ich mache keinen großen Hehl daraus, dass ich das Thema Wein zum Essen für

→



Das trendige Restaurant und Weingut „Rust en Vrede" in Stellenbosch ist eingebettet in eine zauberhafte und großzügige Gartenanlage (rechts). Fangfrisch und von David und Roland auch mal ganz rustikal zubereitet: Langusten





Higgs-Klassiker vom Holzkohlegrill: Lachs mit Olivenkruste, rohem Fenchel und Spitzen von grünem Spargel

ziemlich überbewertet halte. Viele Sommeliers empfinde ich einfach als zu eitel, zu selten schafft es dieser Berufszweig, wirklich zum Essen passende Weine zu finden, ohne sich störend in den Vordergrund zu spielen. Klar, dass ich diesbezüglich beim Restaurant „Rust en Vrede" auf alles vorbereitet war.

Sommelier Neil Grant ist nicht nur weit über die Landesgrenzen hinaus als Meister seines Fachs geradezu berühmt, nein, das Restaurant gehört ja auch noch zu einem der besten Weingüter Südafrikas. Bei dieser Kombination kann es schon leicht passieren, dass das Essen zügig in die zweite Reihe geschoben wird. Doch nichts weniger als das. Was mir während des Besuchs zu den einzelnen Gerichten ins Glas gefüllt wurde, war so stimmig, so ergänzend und so Aromen betonend, dass ich nur sagen kann: Hier macht die Kombination Essen und Wein wirklich Sinn.

Überraschend auch: David Higgs hat weder bei großen Köchen gelernt noch ist er beruflich jemals außerhalb Südafrikas tätig gewesen. Umso erstaunlicher, dass er seinen Stil als klassisch empfindet, mit Wurzeln in der französischen Küche. Wenn man mich fragt: Ich finde, dass es David in erster Linie gelingt, die besten kulinarischen Seiten Südafrikas mit einem ganz eigenständigen, sehr geradlinigen Stil auf den Teller zu zaubern. Und das bedeutet im WM-Jahr 2010: Wenn David Higgs im April im Hangar-7 kochen wird, gehen unsere Gäste in jedem Fall als Gewinner vom Platz.



Higgs konzentriert, Trettl interessiert





David Higgs tranchiert Rinderfilet, Sommelier Neil Grant offeriert den dazu passenden Rotwein

Aufgezeichnet von Christoph Schulte. Fotos: Craig Kolesky / Red Bull Photofiles, 11: Helge Kirchberger / Red Bull Photofiles

Wann kocht David Higgs fürs „Restaurant Ikarus"…

… und wann sind die nächsten Spitzenköche im „Red Bull Hangar-7" zu Gast?



„Restaurant Ikarus" im Hangar-7

Wilhelm-Spazier-Str. 7A,
A-5020 Salzburg
Tischreservierungen unter:
Tel. 00 43 / 6 62 / 21 97-77
Fax: 00 43/ 6 62 / 21 97-37 86
ikarus@hangar-7.com
www.hangar-7.com;

APRIL	MAI	JUNI
David Higgs vom „Rust en Vrede", Stellenbosch, Südafrika	Cornelia Poletto vom „Poletto", Hamburg	Nicolas Schneller & Supanut Khanarak Four Seasons Hotel, Restaurant „Spice Market", Bangkok, Thailand

PEOPLE

Zu Gast bei einer SCHOKOLADEN-SOMMELIERE

SCHOKOLADE AUF HERZ UND NIEREN PRÜFEN – DER SÜSSE UND SPANNENDE ALLTAG DER VANESSA LEMOINE

Sie hat einen Beruf, um den sie Millionen Frauen beneiden: Vanessa Lemoine isst täglich Schokolade. Mal als Tafel, mal als Mousse, Sahne oder Eis. Die sympathische Französin ist sensorische Analytikerin bei Valrhona, einer der renommiertesten Schokoladen-Manufakturen Frankreichs. Gern wird Vanessa Lemoine auch als Schokoladen-Sommelière bezeichnet. Diesen Begriff gibt es zwar nicht offiziell, dennoch ähnelt die Tätigkeit sehr dem Beruf des Sommeliers. Wie bei Wein ist auch die Aromen- und Geschmackswelt der Schokolade sehr viefältig und komplex, bedingt durch die verschiedenen Kakaosorten, die von Boden und Klima ebenso beeinflusst sind wie durch die Fermentierung bei der Herstellung. Vanessa Lemoine findet Schokoladen-Tasting faszinierend und übt es mit ganzer Leidenschaft aus.

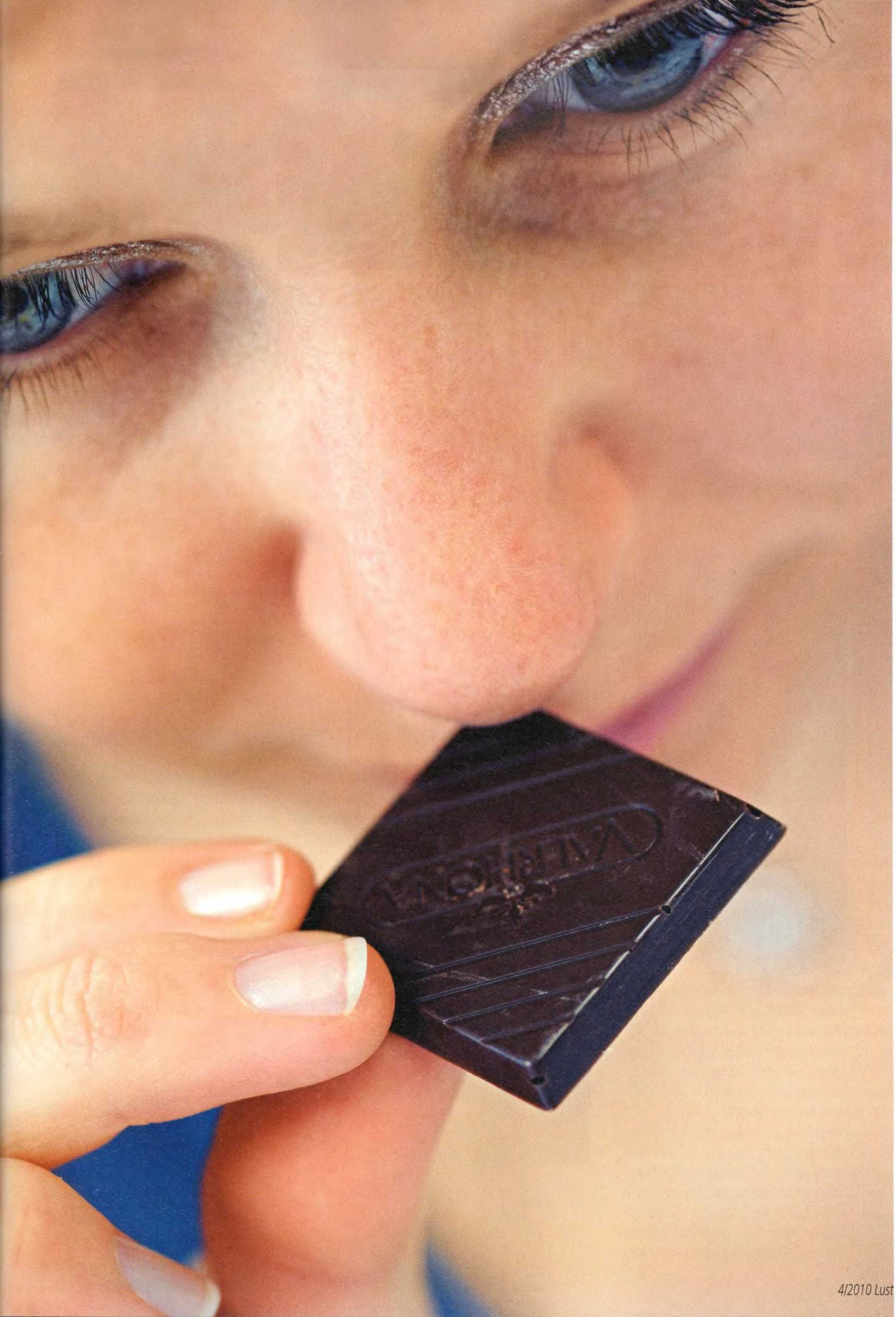
SCHOKOLADE: Der Welt des Weines sehr nahe

„Die Verkostung einer Grand Chocolat verschafft mir ein Crescendo an Vergnügen", sagt sie. In der Tat ist die im Grunde sachliche Analyse ein sinnlicher Prozess, bei dem alle Sinne mitspielen: Augen und Nase prüfen Farbe und Duft der Schokolade, die Ohren registrieren das verführerische Knacken beim Brechen einer Tafel, der Gaumen nimmt die Textur wahr, die Zunge die Aromen, die sich beim Schmelzen langsam im Mund entfalten. Schokolade ist nicht einfach nur süß. Mal duftet sie nach Blumen, mal schmeckt sie nussig, nach Kampfer und manchmal hat sie auch eine sanfte holzige Note.

Schokolade kann man nicht auf den ersten Bissen erfassen, man muss sie mehrmals knabbern und verspeisen. Denn erst im Abgang kommen die Noten, die in der Kakaobutter sitzen, voll zur Geltung. Deshalb schafft Vanessa höchstens 15 Sorten, während der Sommelier bis zu 70 Weine an einem Nachmittag probiert. Er spuckt die Weine ja nach jedem Tasting aus. Vanessa Lemoines Körper hat sich an die regelmäßige Schoko-Zufuhr so gewöhnt, „dass ich drei Tage an Schoko-Entzug leide, wenn ich im Urlaub bin. Zurück im Labor, brauche ich dann zwei, drei Tage, bis der Pegel wieder stimmt." Warum die Französin trotz ihres Berufs so schlank ist? „Ich verkoste ja nur kleine Mengen und zu Hause achte ich auf gesunde Ernährung." Das fällt ihr nicht schwer – schließlich hat sie vor ihrer Tätigkeit als Schokoladen-Sommelière als Diätspezialistin gearbeitet. *Gaby Höger*

VANESSA LEMOINE: Das richtige Näschen für hochwertige Schokolade

Foto: Valrhona



WEIN

Kletterpartie zwischen

STEILLAGEN: FÜR VIELE UNZEITGEMÄSS, DOCH FÜR VIER WINZER DIE BASIS FÜR



festes Schuhwerk, Schwindelfreiheit, viel Puste und ein paar durchtrainierte Muckis in den Beinen braucht man, um Reinhold Franzens Arbeitsplatz zu inspizieren. Der Bremmer Calmont gilt als der steilste Weinberg Europas. Für Besucher wurde extra ein Klettersteig eingerichtet, um den Hang an der Mosel teils über Leitern zu bezwingen. Winzer Franzen traut sich dagegen ohne Seil, Netz und doppelten Boden in seine Reben, sagt aber auch: „Für Ungeübte ist es schwierig, sich hier frei zu bewegen." Mit drei weiteren Bergwinzern setzt er sich in der Montan Union für den Erhalt der steilen Kulturlandschaften und die Besonderheit ihrer Weine ein. Von 45 bis zu atemberaubenden 65 Grad reicht der Neigungswinkel vom Calmont, das Gefälle wird ab und zu unterbrochen von Trockenmauern. Der Boden aus Schieferverwitterungsgestein sieht unwirtlich aus. Und wenn Regen fällt, dann versickert die Nässe schnell zwischen den bleistiftgrauen kleinen Platten. Nur Riesling-Reben können diesen mageren Voraussetzungen trotzen, weil ihre Wurzeln sich tief genug ins Gestein schlängeln, um an die überlebenswichtige Feuchtigkeit und die nötigen Nährstoffe heranzureichen. Die brauchen sie, um ihr Blattwerk zu entwickeln und die Trauben reifen zu lassen.

steil

Schwindelfrei muss sein, wer im Calmont Trauben ernten und dabei den Blick auf die Mosel genießen will. Mit dem Wein aber erlebt der Kenner Höhenflüge

Reben

UNVERGLEICHLICHE WEINE

Fast schon ein Glück für Reinhold Franzen, dass sich selbst Unkraut kaum breitmachen will: „Wir brauchen hier so gut wie keine Bodenbearbeitung." Das ginge ansonsten nur mühsam in Handarbeit. Genauso wie die Lese. Dafür hat





der Winzer drei Monorackbahnen durch seine Parzellen gebaut. Das sind Mini-Einschienen-Zahnradbahnen, um zumindest die Materialien zur Pflege der Stöcke, die Trauben bei der Ernte – und auch ihn selbst hoch- und runtertransportieren zu können.

Steillagenweinbau, wie ihn Franzen betreibt, gilt in der Weinwelt als ein Anachronismus, als nicht mehr zeitgemäß. Während in flachen Lagen Traktoren und Vollernter preiswert, schnell und unkompliziert pflanzen, pflügen, schneiden, spritzen oder lesen, ist jeder Handgriff in der Steillage mühevolle Arbeit. Immer weniger Winzer wollen sich diese Last aufbürden, immer mehr Lagen liegen brach, auch an der Mosel. Als Reinhold Franzen das Familienweingut 1980 übernahm, umfassten die Weinberge gerade mal zwei Hektar, sechs weitere konnte er inzwischen dazukaufen, die Hälfte

→



fleißig

Andreas von Rosen, seine Partnerin Franziska Breuer-Hadwiger (rechts) und Kellermeisterin Tomoko Kuriyama (vorn und links) vom Weingut Altenkirch

Zukunft durch Qualität

→

davon liegt im Calmont. Einige Rebstöcke sind über 100 Jahre alt, ihr Ertrag niedrig. Warum er sich das antut: „Ich will authentische Weine machen – und mich damit absetzen in der globalen Weinwelt."

Auch andere Winzer sehen in den aufwendig handgearbeiteten Weinen ihre Zukunft. Hans und Monika Kusterer pflegen fünf Hektar auf jahrhundertealten Terrassen im steilen Esslinger Schenkenberg entlang des Neckar-Ufers (Württemberg), um aus den roten Sorten Lemberger und Spätburgunder aromatische und runde Weine zu gewinnen. Und Wolfgang Kühn balanciert auf den Buntsandsteinterrassen des Klingenberger Schlossbergs (Franken), um Spätburgundertrauben zu ernten, die einen feinen vielschichtigen Rotwein ergeben. Zusammen mit Franzen von der Mosel und dem Rheingauer Weingut Altenkirch haben sich die beiden vor einem Jahr zur Montan Union zusammengeschlossen, um sich für den Erhalt der steilen Kulturlandschaften einzusetzen und die Besonderheit ihrer Weine zu vermarkten.

Der Winzer, der mal Banker war

Ob sich die ganze harte Arbeit auch künftig auszahlen wird, vermag Andreas von Rosen aus dem Weingut Altenkirch von den vier Gründungsmitgliedern wohl am besten zu beurteilen. In seinem früheren Leben war er Investmentbanker, zu seinem Aufgabenbereich gehörte schon damals Risikomanagement.

Vor knapp vier Jahren stieg er als Partner bei Altenkirch ein. Das liegt in Lorch, ganz im Norden des Rheingaus an der Grenze zum Mittelrhein. Etwa drei Viertel der Weinberge sind Steillagen, „doch das allein ist nicht die Garantie für hohe Qualität", so Rosen. Rigide Selektion der Trauben durch Handlese, schonende Verarbeitung im Keller, Vergärung mit den Naturhefen aus dem Weinberg – „kontrolliertes Nichtstun" nennt Altenkirchs Kellermeisterin Tomoko Kuriyama diese arbeitsintensive Philosophie. „Dreimal so teuer" schätzt Andreas von Rosen den Anbau, verglichen mit maschinentauglichen flachen Lagen. „Aber wir können den Preis für unsere Weine nicht verdreifachen."

Gemeinsame Weinproben und Präsentationen mit der Montan Union sehen die vier Winzer als eine Chance, ihren Kunden zu vermitteln, was für ein wertvolles handgearbeitetes Naturprodukt sie mit jeder Flasche erwerben. Der Name ist Programm: Die Montan Union – so hieß einst auch der Vorgänger der EG – soll künftig international ausgerichtet werden. Mögliche Mitglieder gäbe es reichlich, so Andreas von Rosen, beispielsweise in Südtirol, im Wallis oder der Wachau in Österreich: „Überall dort, wo es steil aufwärts geht."

Caro Maurer

MONTAN UNION

Vier Weine aus steilen Lagen

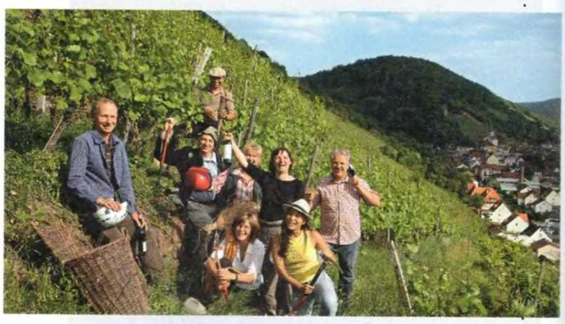
2008 Lorcher Schlossberg, Riesling trocken: Steinobst und Zitrus mit floralen Anklängen von weißen Blüten; besänftigte Säure, zart-hefige Note, mineralisches Finish. 14,50 €.
Weingut Friedrich Altenkirch, Binger Weg 2, 65391 Lorch / Rheingau, Tel. 0 67 26 / 83 00 12, www.weingut-altenkirch.de

2008 Bremmer Calmont, Riesling Goldkapsel: Großes Gewächs mit breitem Frucht-Spektrum – Zitrus, Pfirsich, Melone, Grapefruit, unterlegt von mineralischen Noten. Reizvolles Spiel von Säure und feinherber Restüße. 17,50 €.
Weingut Reinhold Franzen, Gartenstr. 14, 56814 Bremm/Mosel, Tel. 0 26 75/ 4 12, www.weingut-franzen.de

2007 Klingener Schlossberg, Spätburgunder Spätlese trocken: Reife Kirsch- und Erdbeerfrucht, unterlegt von Nougat und einem Hauch Marzipan; angenehme Extraktsüße, mit Nachdruck im Finish. 8 €.
Weingut Wolfgang Kühn, Ludwigstr. 29, 63913 Klingenberg/Franken, Tel. 0 93 72/ 31 69, E-Mail: weingut-kuehn@web.de

2008 Steillage, Spätburgunder Auslese: Klar definierte saftige Kirschfrucht, ein Hauch schwarzer Pfeffer und Mokka, runder Körper, zugänglich, sanftes Tannin, gut eingebundene Säure. 25 €.
Weingut Kusterer, Untere Beutau 44, 73728 Esslingen/Württemberg, Tel. 07 11/ 35 79 09, www.weingut-kusterer.de

Weitere Infos: www.montanunion.org



Gründeten die Montan Union: Bergwinzer von Mosel, Neckar und Rhein

Fotos: Weingut Reinhold Franzen; Weingut Friedrich Altenkirch, 3; Montan Union